

Здоровое питание.



Цели:

1

Сформировать представление о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

2

Выяснить, какие продукты вредят здоровью.

3

Донести информацию и познакомить с основами правильного питания.



Здоровый образ

ЖИЗНИ.

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний...



Всемирная организация здравоохранения.

- В 2004 г. Ассамблея здравоохранения приняла «Глобальную стратегию ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью»...
- В 2010 г. Ассамблея здравоохранения одобрила ряд рекомендаций, с помощью которых страны разрабатывают новые стратегии по уменьшению воздействия маркетинга нездоровых пищевых продуктов на детей...
- В 2012 г. Ассамблея здравоохранения приняла «Всеобъемлющий план осуществления деятельности в области питания матерей и детей грудного и раннего возраста»...
- В 2013 г. Ассамблея здравоохранения согласовала «Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг.»...
- В мае 2014 г., ВОЗ учредила Комиссию по ликвидации детского ожирения...
- В мае 2018 г. Ассамблея здравоохранения приняла тринадцатую Общую программу работы ...



Общие основы правильного питания.



1. Пища должна быть свежей. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. В ней начинают идти процессы брожения и гниения;

2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше биологически активных веществ поступает в организм;

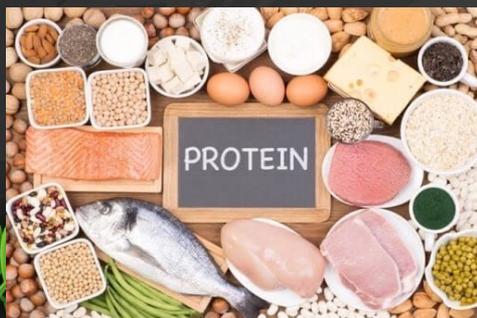
3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты. Они повышают скорость обменных процессов и в них значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных.

4. Ограничение в питании. Увеличение веса всегда развивается на фоне энергетического дисбаланса;

5. Определенное сочетание продуктов. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике, активизируются процессы брожения и гниения пищи, и в организме происходит накопление шлаков и токсинов.



Интересные факты о питании.



Животные белки



Растительные белки

1. Белки должны быть всегда.

Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

2. Углеводы жизненно важны.

Это основной источник энергии. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

МИФ	ПРАВДА
	
Углеводы вредны.	Вредны простые углеводы, а сложные — полезны.
<small>© DANIL SHUBIN</small>	<small>ADME</small>

МИФ	ПРАВДА
	
Темный хлеб полезнее белого.	Калорийность черного и белого хлеба почти одинакова.
<small>© DANIL SHUBIN</small>	<small>ADME</small>

3. Жиры надо ограничить.

Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем.





4. Не менее 600г фруктов и овощей в день.

Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Регулярно потребляйте зеленые и оранжевые овощи — в них содержатся флавоноиды — природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.



5. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю.

Потребляйте рыбу минимум раз в неделю. В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге — много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов.

ЛОСОСЬ: ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



Профилактика остеопороза

Понижает уровень триглицеридов

Способствует ускорению роста мышц

Увеличивает выработку хорошего холестерина

Защита сердечно-сосудистой системы



6. Учите детей правильному питанию.

Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.



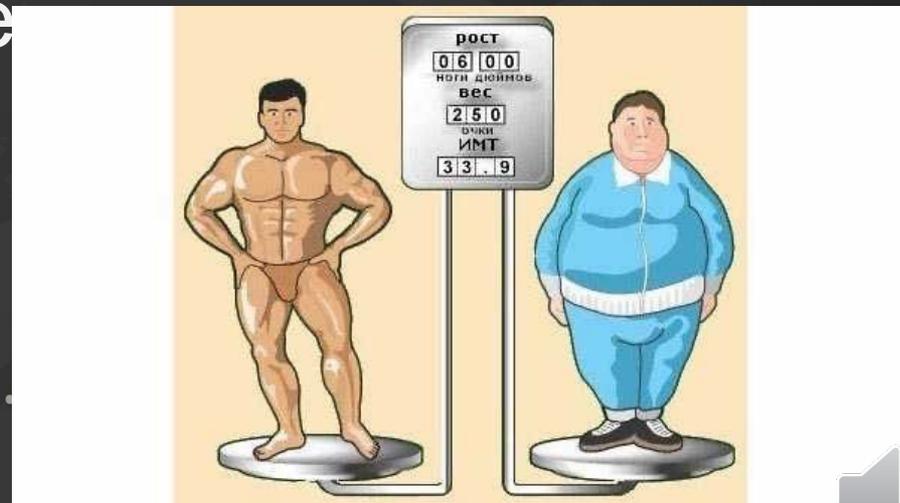
Проверить свой вес просто!

По специальной формуле можно рассчитать индекс массы тела (ИМТ): $\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела в килограммах}}{(\text{рост в метрах} \times \text{рост в метрах})}$.
Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.



Количество калорий зависит от вашего образа жизни.

Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите



Здоровое питание – это просто и недорого.

Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных.





Выво

д:

Таким образом, здоровое питание является основной составляющей частью здорового образа жизни.

Ведь употребляемая нами пища должна быть не только вкусной, но и полезной. Поэтому соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск развития различных заболеваний, повышает ваше самочувствие и настроение.



Спасибо за внимание!

