

ЗДОРОВОЕ АНИЕ



**Авторы
презентации:**
Ученики 7 класса «П»
МАОУ СОШ №33
Габдуллина Диана
Сараева Ирина



Капушкин Антон

Пища – это энергия для нашего тела, а **правильное питание** – источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия. Это поступление в организм всех необходимых веществ: **углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов** в нужных количествах и нужных пропорциях.





БЕЛКИ

Белки относятся к основным питательным веществам и в организме человека они выполняют важную роль. **Белок** идет на построение различных тканей и органов: мышц, нервов, крови, легких, печени, сердца, мозга, кожи и т. д. **Белки** необходимы для нормального обмена веществ

Недостаток белков в пище отрицательно сказывается на работоспособности организма и на состоянии центральной нервной системы, может привести к мышечной атрофии, задержке роста, организм более подвержен инфекциям.



ЖИР



Жиры в организме человека, как и **углеводы**, являются главным источником энергии, благодаря которой двигается и работает человек, сохраняется постоянная температура его тела. Вместе с **жирами** в организм человека поступают жирорастворимые

витамины: **А, Е, D, К**. **Жиры** относятся к основным питательным веществам, поэтому, при **недостатке жиров** в питании снижается работоспособность и выносливость, наступает быстрое утомление.





УГЛЕВО

Углеводы как **белки** и **жиры** относятся к основным питательным веществам и необходимы для нормального обмена **белков** и **жиров**.

Углеводы являются энергетическим материалом. **Углеводы** поступают в организм с пищей в виде полисахаридов – крахмала, глюкозы.

При **недостатке углеводов**

нарушается обмен **белков** и **жиров**, происходит накопление вредных продуктов в крови.

Сильный дефицит **углеводов** приводит к слабости, сонливости, головным болям, головокружению



РАЦИОНАЛЬНОЕ

ПИТАНИЕ Мы рекомендуем вам употреблять пищу,

- состоящую:
- 1) На 15% - 20% из белков;
 - 2) На 20% - 30% из жиров;
 - 3) На 50% - 55% из углеводов

Белки



Жиры



Углеводы



РАЦИОНАЛЬНОЕ

ПИТАНИЕ должно быть

регулярным! Питаться 4-5 раз в день,
в одно и тоже время:

1) Завтрак

;

2) Полдник

;

3) Обед;

4) Ужин

В перерывах можно есть фрукты.

А перед сном можно пить



РАЦИОНАЛЬНОЕ

ПИТАНИЕ должно быть

Умеренным!
Не перегружайте желудок,
не переедайте. Ощущение
сытости приходит к
человеку через 15-20
минут после окончания
едь



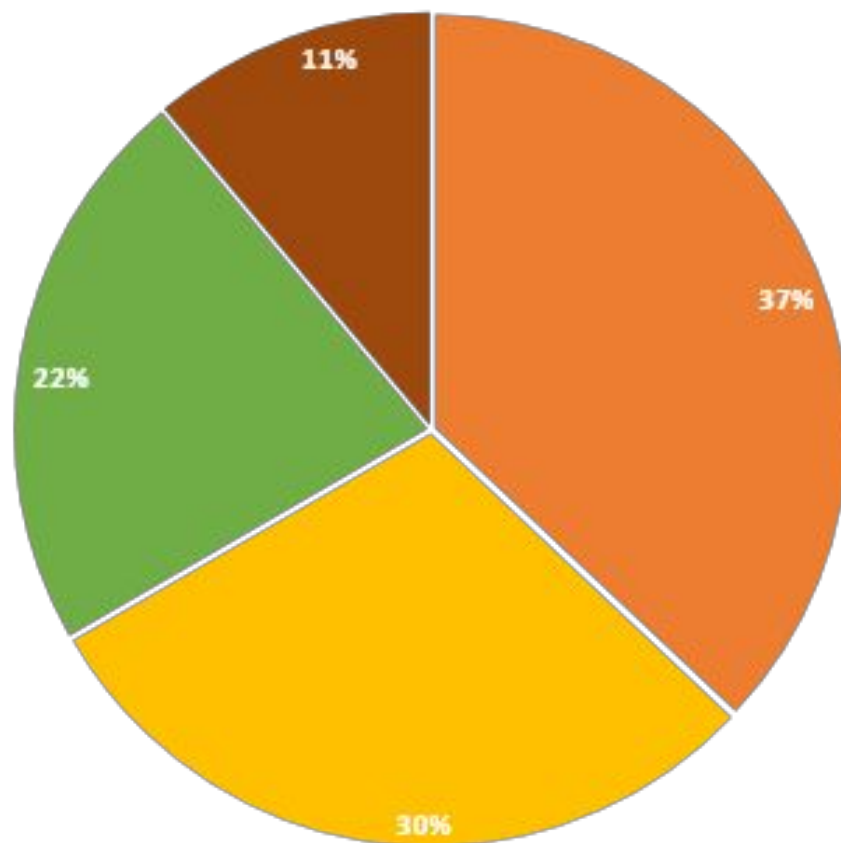
ПРО ВРЕДНУЮ ПИЩУ

Нездоровая пища – это еда, в которой много жира, сахара, углеводов и соли, но мало витаминов, белков, минералов и других питательных веществ. Например, продукты быстрого приготовления, колбасы, сыры, консервы, газированные напитки, соленые напитки и целый ряд других. В них содержатся совершенно «пустые» калории, которые не приносят организму никакой пользы.



«ВЛИЯНИЕ ЗНАНИЙ О ВРЕДЕ ЕДЫ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ НА ЕЁ УПОТРЕБЛЕНИЕ»

- знают о вреде, но едят
- не знают о вреде, поэтому едят
- знают о вреде, едят редко
- знают о вреде, не едят



*Мы провели опрос по теме:
«Влияние знаний о вреде еды быстрого питания на её употребление» среди наших знакомых и сделали результаты опроса в виде диаграммы:*



В заключении отметим то, что от **правильного питания** зависит наша **жизнь**. Хотите быть здоровыми, радостными, уверенными в себе, организуйте свое **питание** правильно.

Давно доказано, что питание влияет на следующие функции организма человека:

Здоровье;

Внешний вид и красота: волосы, кожа, ногти, цвет лица;

Жизненная энергия.

Самочувствие;

Настроение.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



***«Только живая свежая
пища может сделать
человека способным
воспринимать и
понимать истину»***

Пифагор.

