

# Презентация

## Здоровое питание



Выполнили ученицы 11 класса  
Школы № 23  
Салтыкова Анна  
Бычкова Ирина

14.12.13

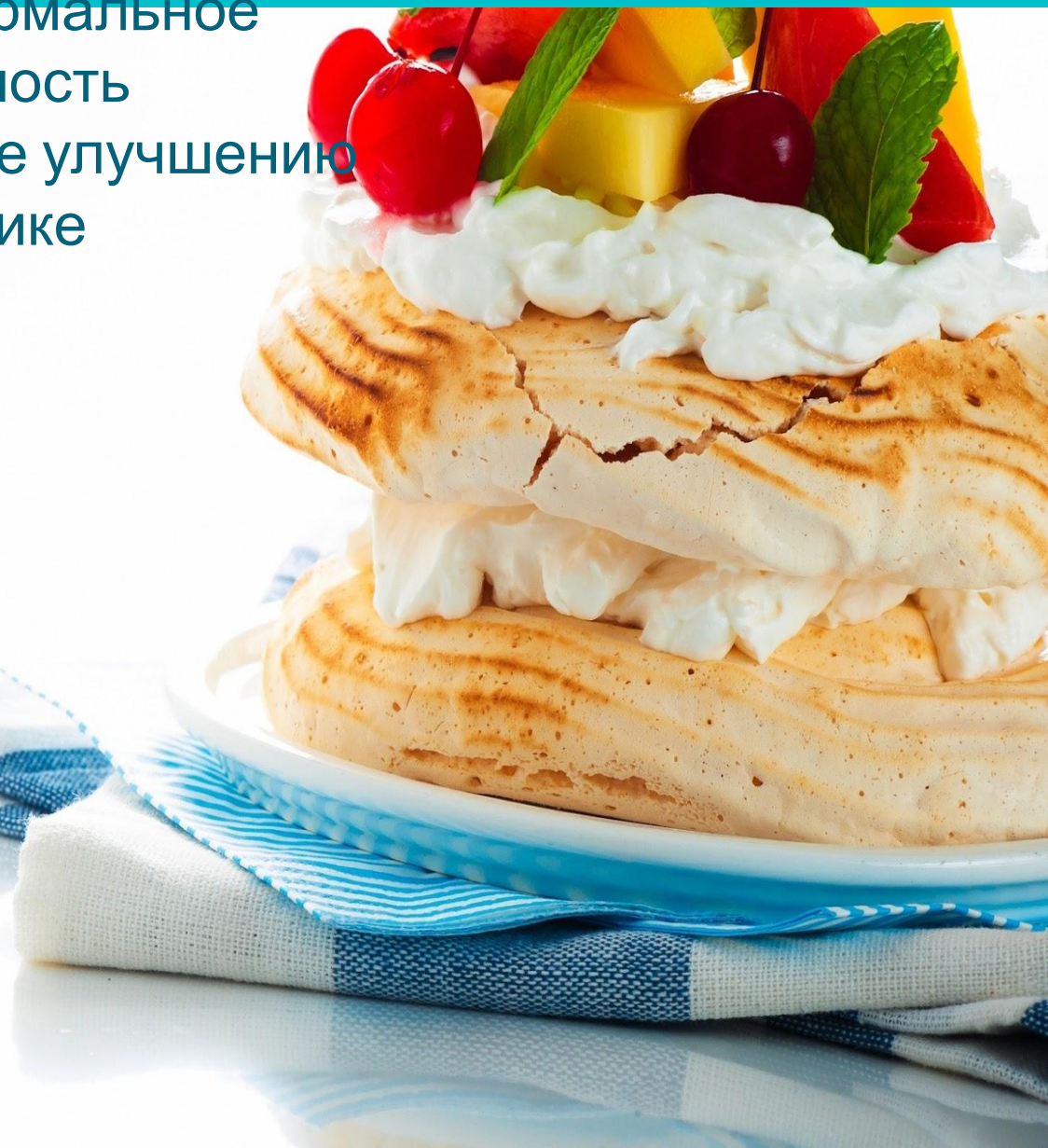
***Мы - то, что мы едим***



**Рациональное питание** – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

**Рациональное питание предполагает:**

- 1. Энергетическое равновесие*
- 2. Сбалансированное питание*
- 3. Соблюдение режима питания*



## 1) Энергетическое равновесие

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма. Например, для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000 - 2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000 - 5000 ккал в сутки.

## 2) Сбалансированное питание

Каждый организм нуждается в определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях. Оптимальное количество белков и жиров должно равняться 1 г на 1 кг веса.

*Белки – 10 - 15 %*

*Жиры – 15 - 30 %*

*Углеводы – 55 - 75 %*

*Сложные углеводы – 50 - 70 %*

*Пищевые волокна – 16 - 24 %*

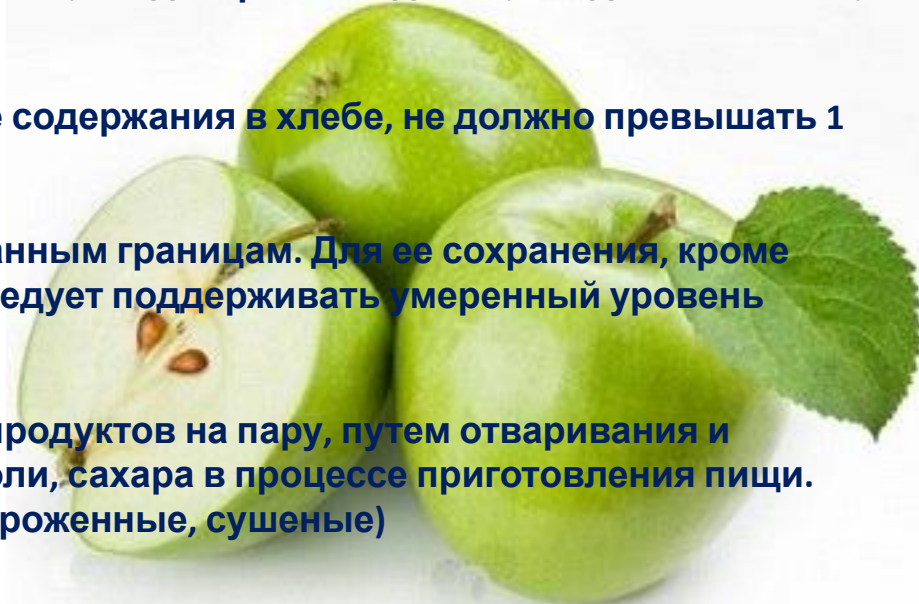
*Сахара – 5 - 10 %*

## 3) Режим питания

Питание должно быть дробным (3 - 4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна.

# Правила здорового питания:

1. Следует потреблять разнообразные продукты.
2. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.
3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты
4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).
5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса.
6. Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
7. Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, не должно превышать 1 чайной ложки (6 грамм) в день.
8. Масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Для ее сохранения, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности.
9. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания и запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления пищи. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные)



# Пирамида здорового питания

1

## СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2.1

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.



2.2

## МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



3

## ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.1

## ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.



4.2

## ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.



5

## НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



## **Анкета для учащихся «Школьное питание»**

### **1. Как часто ты питаешься в школьной столовой?**

- А) ежедневно
- Б) от случая к случаю (иногда)
- В) не хожу в столовую, дорого
- Г) не хожу в столовую, не нравится как готовят

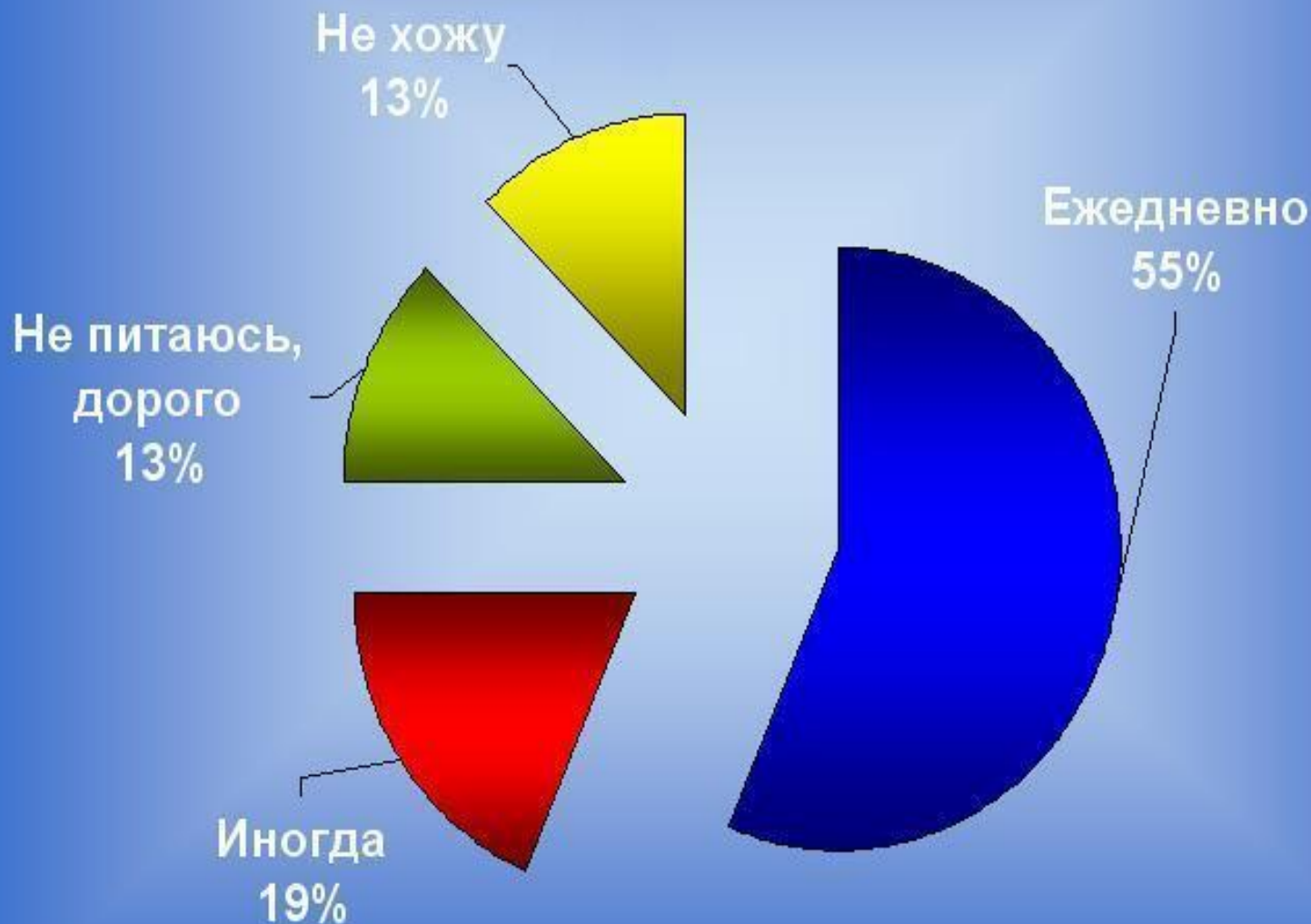
### **2. Есть ли у тебя любимое блюдо или кондитерское изделие, которое предлагают в школьной столовой?**

- А) да, в столовой готовят вкусно, любимых блюд много
- Б) да, это ...
- В) любимых блюд в школьной столовой нет

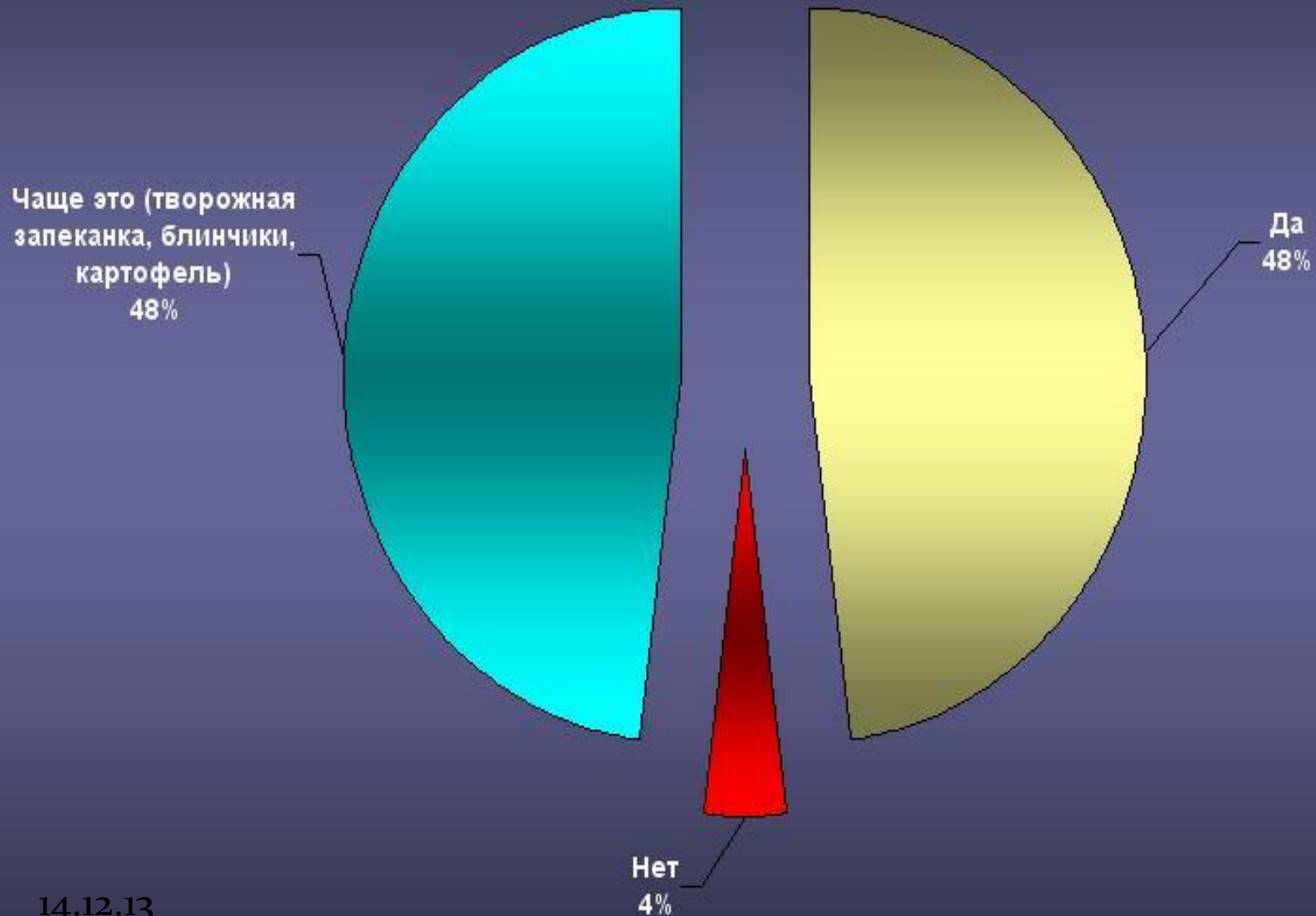
### **3. Что ты хотел бы изменить в системе организации школьного питания?**

- А) ничего
- Б) изменил бы.. (свой варианты)

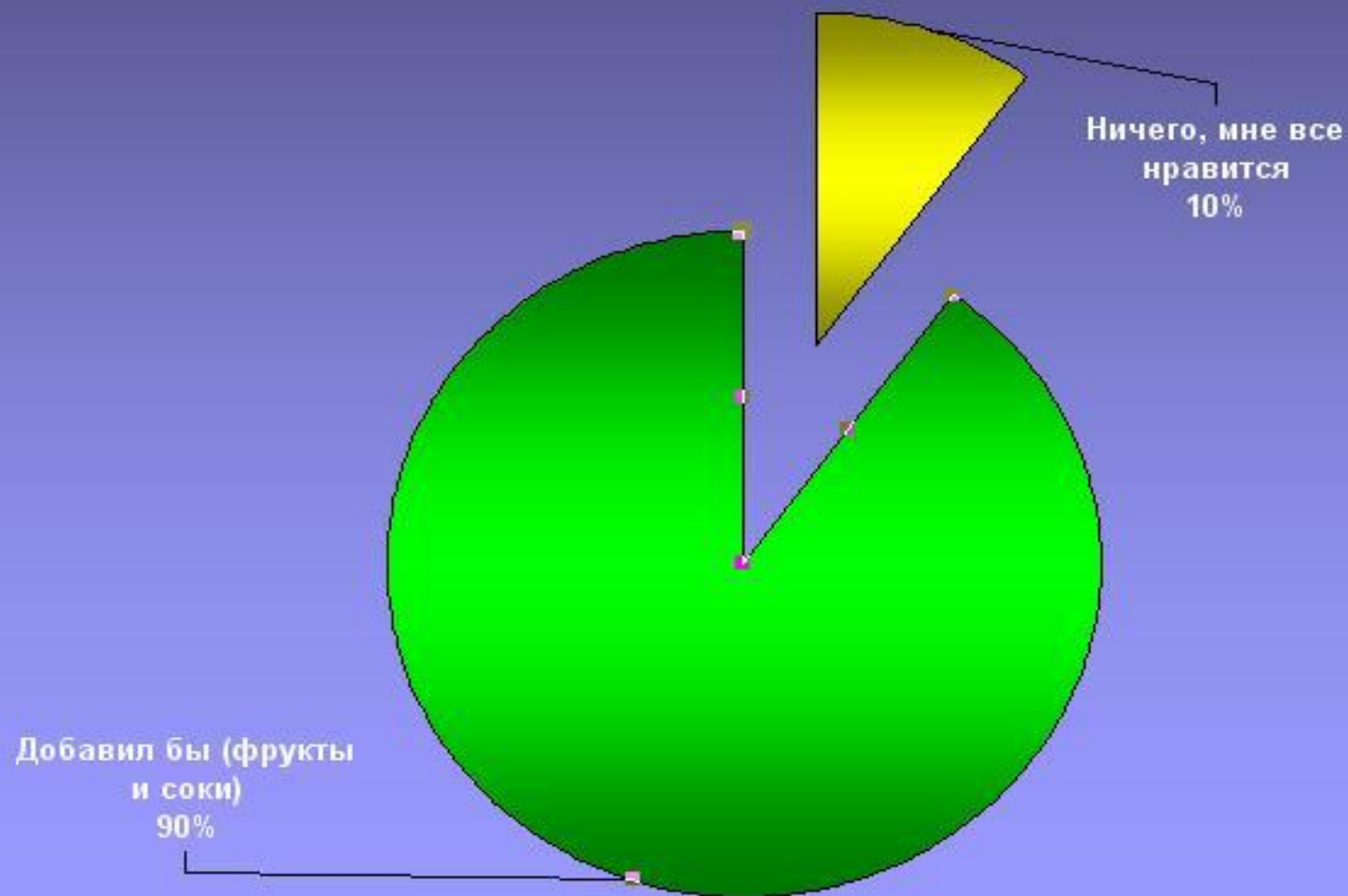
# Как часто ты питаешься в школьной столовой?



Есть ли у тебя любимое блюдо из тех, что готовят в школьной столовой?



# Что бы ты добавил в систему школьного питания?



14.12.13

Из всех опрошенных человек, хлебобулочными изделиями питается 25% из 100%

То есть 1/4 всех опрошенных детей.

Получается, что большинство питается в школе вполне правильно и не портят при этом свое здоровье.

Так же важно отметить, что хлебобулочные изделия в употребление каждый день, может привести к значительным проблемам с питанием и к болезни - гастриту.

Вывод:

Следует соблюдать рацион и правильный режим питания, чтобы избежать ряда воспалительных заболеваний желудка. Хлебобулочные изделия никто не запрещает, но нужно учитывать сколько их есть и естественно обильно запивая чаем или соком.

