

Народная мудрость

- Какова еда – таково и житьё.
- Ешь правильно – и лекарство не надо.
- Обед без овощей – праздник без музыки.
- Зелень на столе – здоровье на сто лет.
 - Гречневая каша – матушка наша.
 - Лук – от семи недуг.
 - Лук да баня всё правят.
- Хлеб да капуста лихого не пропустят.
 - Морковь прибавляет кровь.
- Лимонный сок – сок благословения.
- Кто ест виноград, тот пьёт сгущенное солнце.
 - Самые точные часы – желудок.
 - Укоротить ужин – продлить жизнь.
- Не ложись сытым – встанешь здоровым.
 - Ешь досыта, работай до пота.
- Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды.
 - Поешь рыбки – будут ноги прытки.
 - Лакомств тысяча, а здоровье одно.



- Чтобы выглядеть здоровым
- Нужно сильно постараться.
- Заниматься чаще спортом,
- Спать и правильно питаться.
- Ешьте овощи и фрукты, и полезные продукты.
- В них так много витаминов
- Для ума необходимых!



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -
ЭТО ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ
И ХОРОШЕГО
САМОЧУВСТВИЯ

Подготовил:
Соседкин Владислав
11 Класс
МБОУ СШ №10 г.Снежное

Секреты здорового питания



Правила здорового питания

Пища – это энергетический и строительный материал для организма человека. Именно с едой человек получает вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Чтобы вести активный образ жизни, сохраняя высокий уровень физической и умственной работоспособности, предупредить различные заболевания и замедлить процессы старения, человеку необходимо правильно, то есть рационально питаться.

Рациональное питание всегда является сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

Здоровое питание -

Пирамида питания



– это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составить сбалансированный рацион на каждый день.

ПРИНЦИПЫ здорового питания

- 1 Частота приемов пищи 4-5 раз в день
- 2 Рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов
- 3 Уменьшить употребление насыщенных жирных кислот
- 4 Употреблять обезжиренные молочные продукты или продукты с низким содержанием жира
- 5 Ограничить сладкое (легко усвояемые углеводы)
- 6 Регулярно употреблять рыбу
- 7 Употреблять не менее 400 грамм фруктов и овощей в день
- 8 Регулярно употреблять в пищу блюда, содержащие крахмал и клетчатку
- 9 **ИЗБЕГАТЬ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ**
- 10 Выпивать 1,5-2 литра жидкости (воды) в сутки
- 11 Контролировать вес
- 12 Стараться не употреблять алкоголь

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанты, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

