

**Правильное  
питание - залог  
здоровья**

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье - это когда тебе хорошо.

Здоровье - это когда ничего не болит.

Здоровье - это красота.

Здоровье - это сила.



# КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Питание

Физическая активность

Отсутствие  
вредных привычек

Личная гигиена

Режим дня

Психическое здоровье




# Здоровое или оптимальное питание


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



Энергетическое  
равновесие



Баланс  
питательных  
веществ и их  
разнообразии



Режим  
питания

# Энергетическое равновесие

Необходимо получать с пищей то количество энергии, которое тратится.

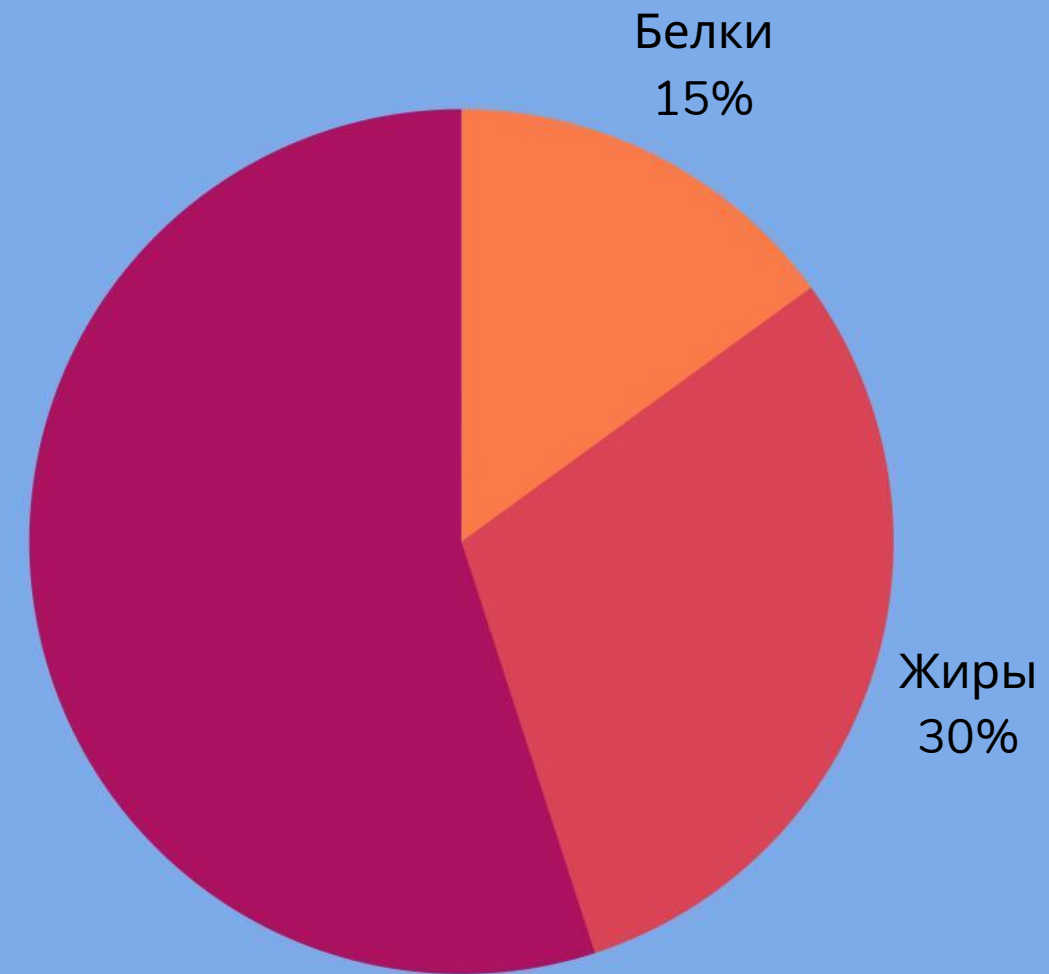


Энергетическая суточная потребность зависит от возраста, пола, интенсивности труда и других параметров.

# Баланс питательных веществ



Углеводы  
55%



Углеводы 55-60%  
Жиры 25-30%  
Белки 15-20%.

# Разнообразие рациона

**Белки**

**Жиры**

**Углеводы**

**Витамины**

**Минералы**

Баланс питательных веществ, необходимых организму для полноценной жизнедеятельности обеспечивается разнообразием продуктов питания.



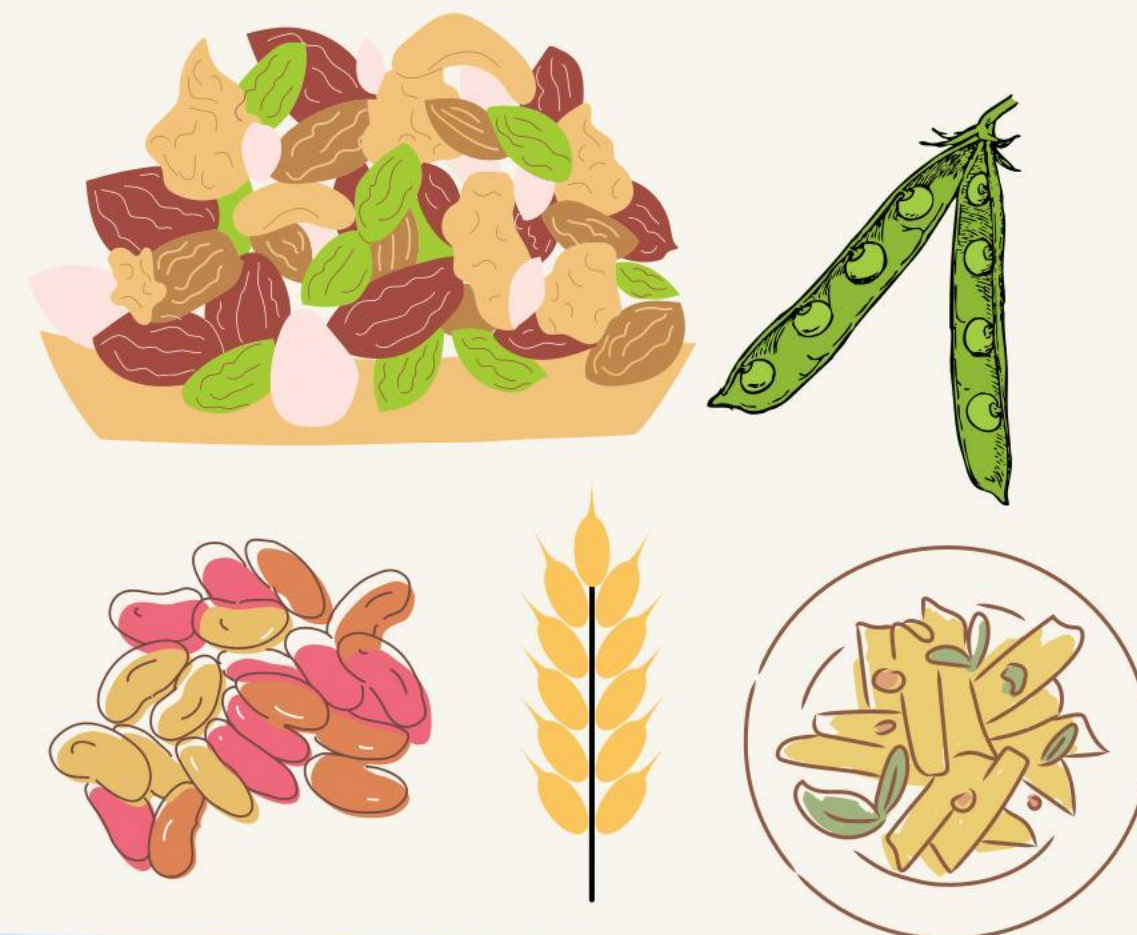
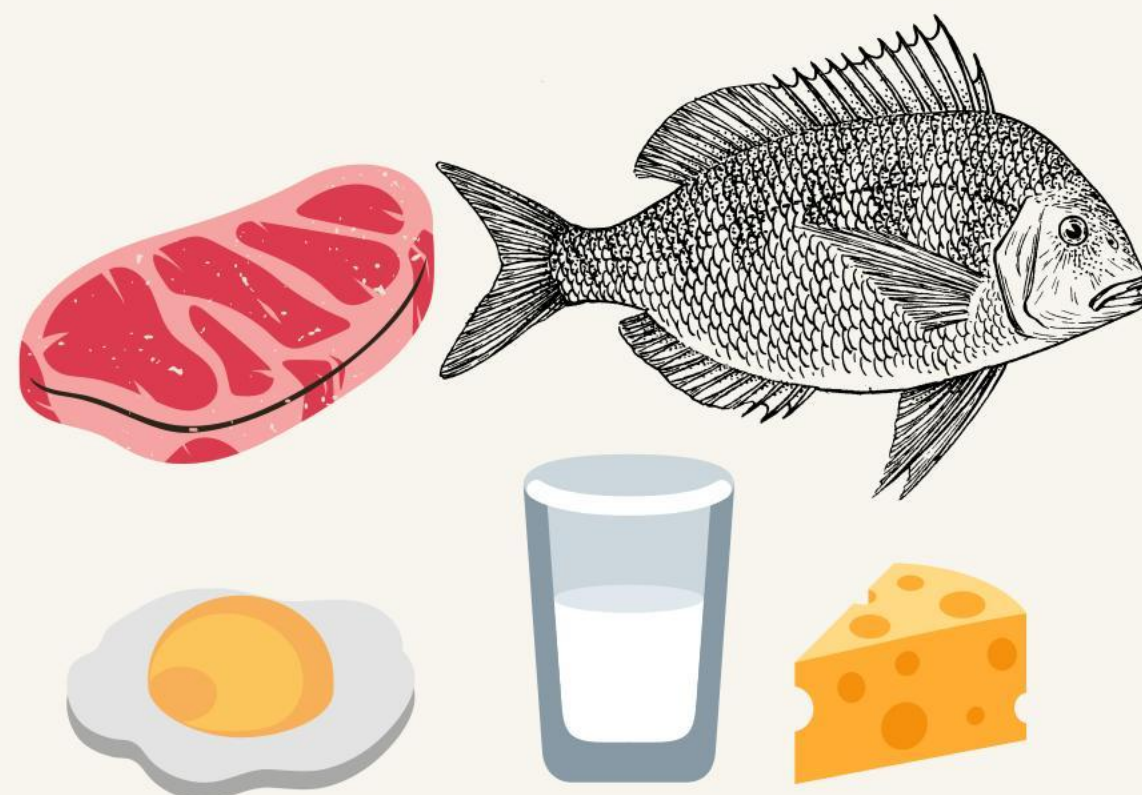
# Белки

Белок

животного происхождения

Белок

растительного происхождения



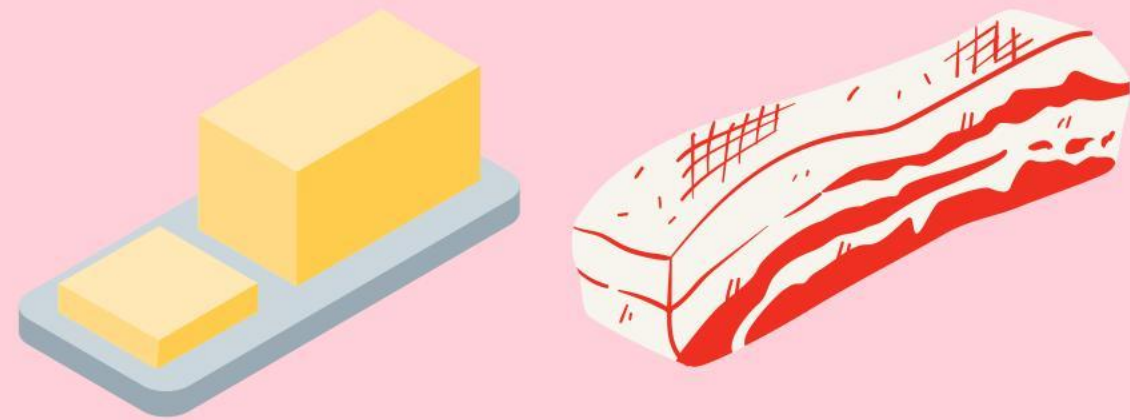
Для полноценной жизни белки должны поступать с пищей ежедневно.

Как минимум половина потребности в белке должна обеспечиваться белком из продуктов животного происхождения: мясо, рыба, яйца, молочные продукты.



# Жиры

Жиры  
животного происхождения



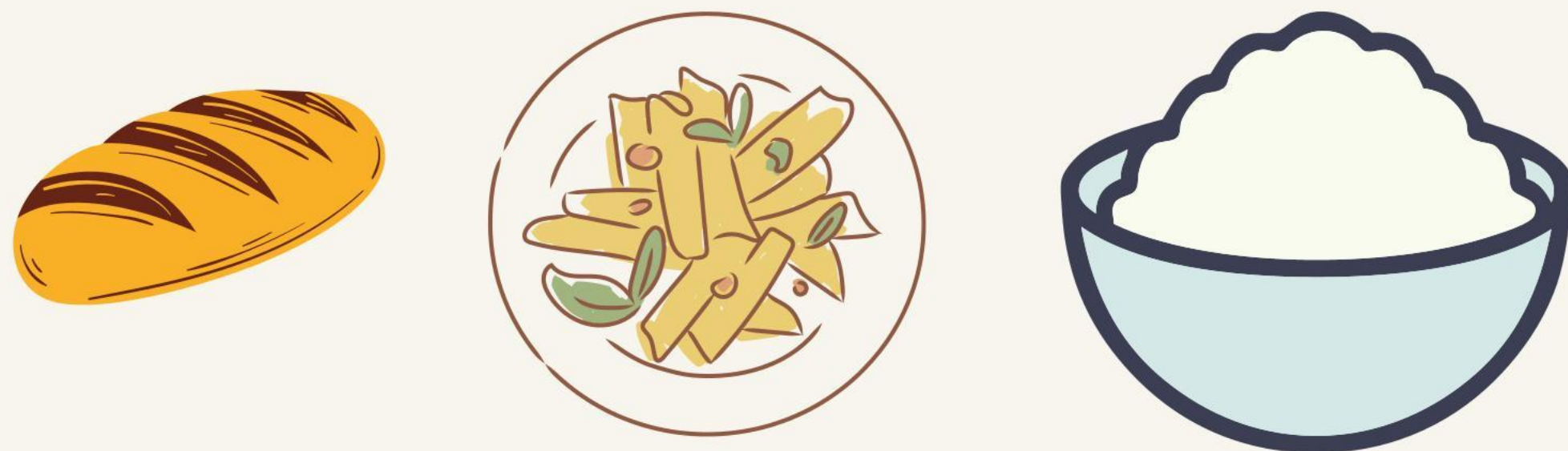
Жиры  
растительного происхождения



Жиры необходимы для нормальной работы всех органов и систем. Они входят в состав мембран всех клеток тела.

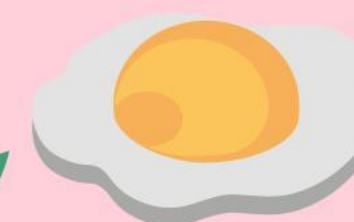
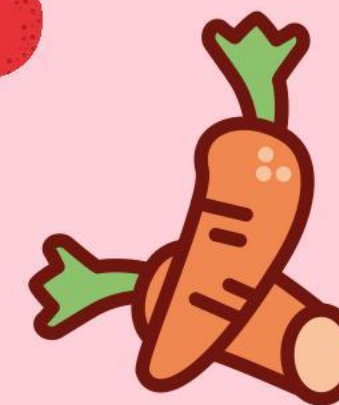


# Углеводы

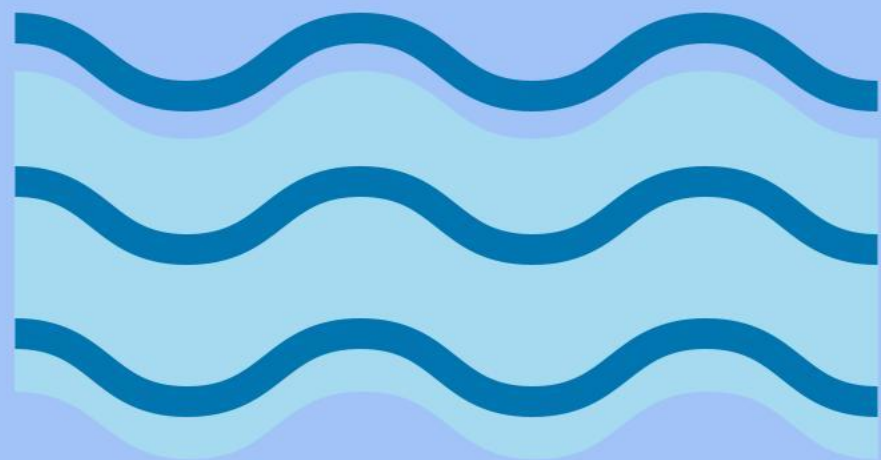


**Углеводы - основной источник энергии в организме и составляют большую часть рациона питания.**

# ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ



Витамины и минералы содержатся как в продуктах животного, так и в продуктах растительного происхождения. Это незаменимые элементы питания, которые практически не синтезируются в организме. Необходимы для поддержания процессов жизнедеятельности, синтеза ферментов и протекания большинства биохимических реакций.

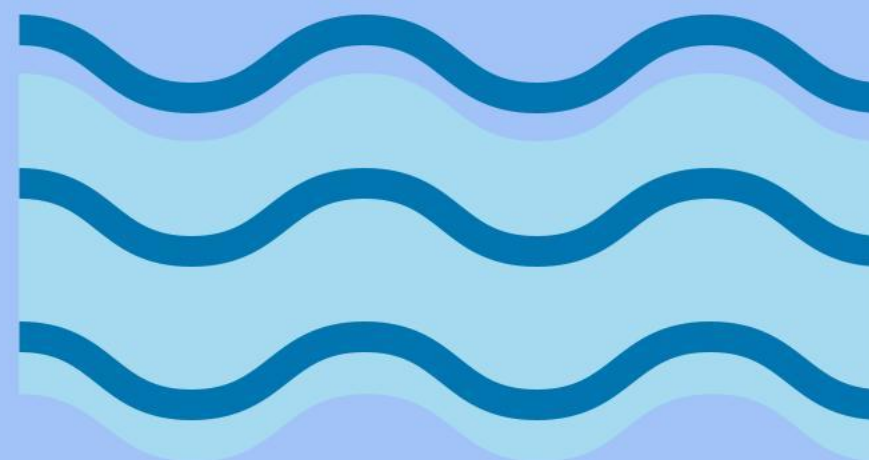


# ВОДА



**Вода - абсолютно незаменимый элемент питания.**

Потребность в воде в среднем до 1,5л в день. Частично воду мы получаем с пищей, остальное мы должны компенсировать питьевой водой.



# РЕЖИМ ПИТАНИЯ

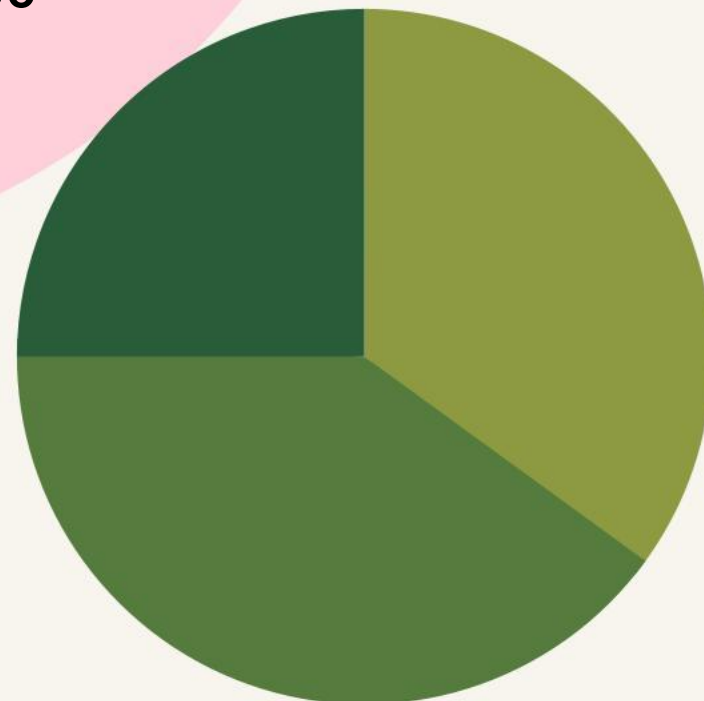
Режим питания обеспечивает достаточное насыщение без эпизодов острого голода на протяжении дня, с соблюдением определенных временных интервалов между приемами пищи.

Это способствует полноценному перевариванию пищи и усвоению питательных веществ.

**Кратность приема пищи 3-5 раз в день.**



ужин 18:00  
25%

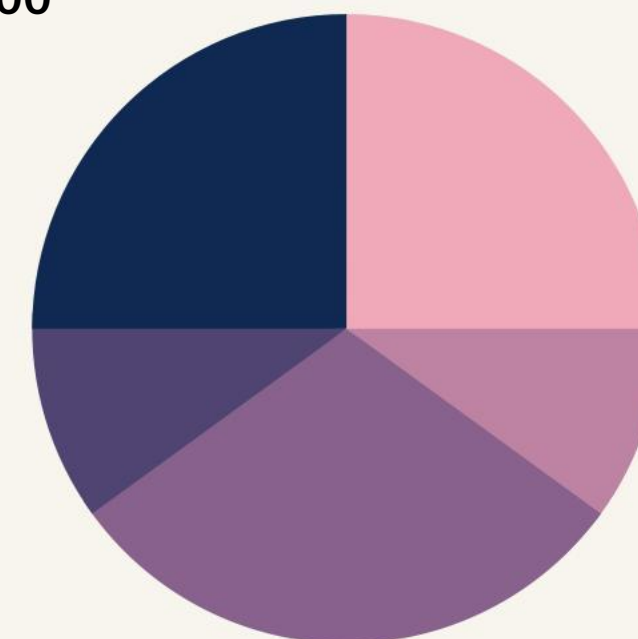


обед 13:00  
40%

завтрак 8:00  
35%

ужин 19:00  
25%

полдник 16:00  
10%

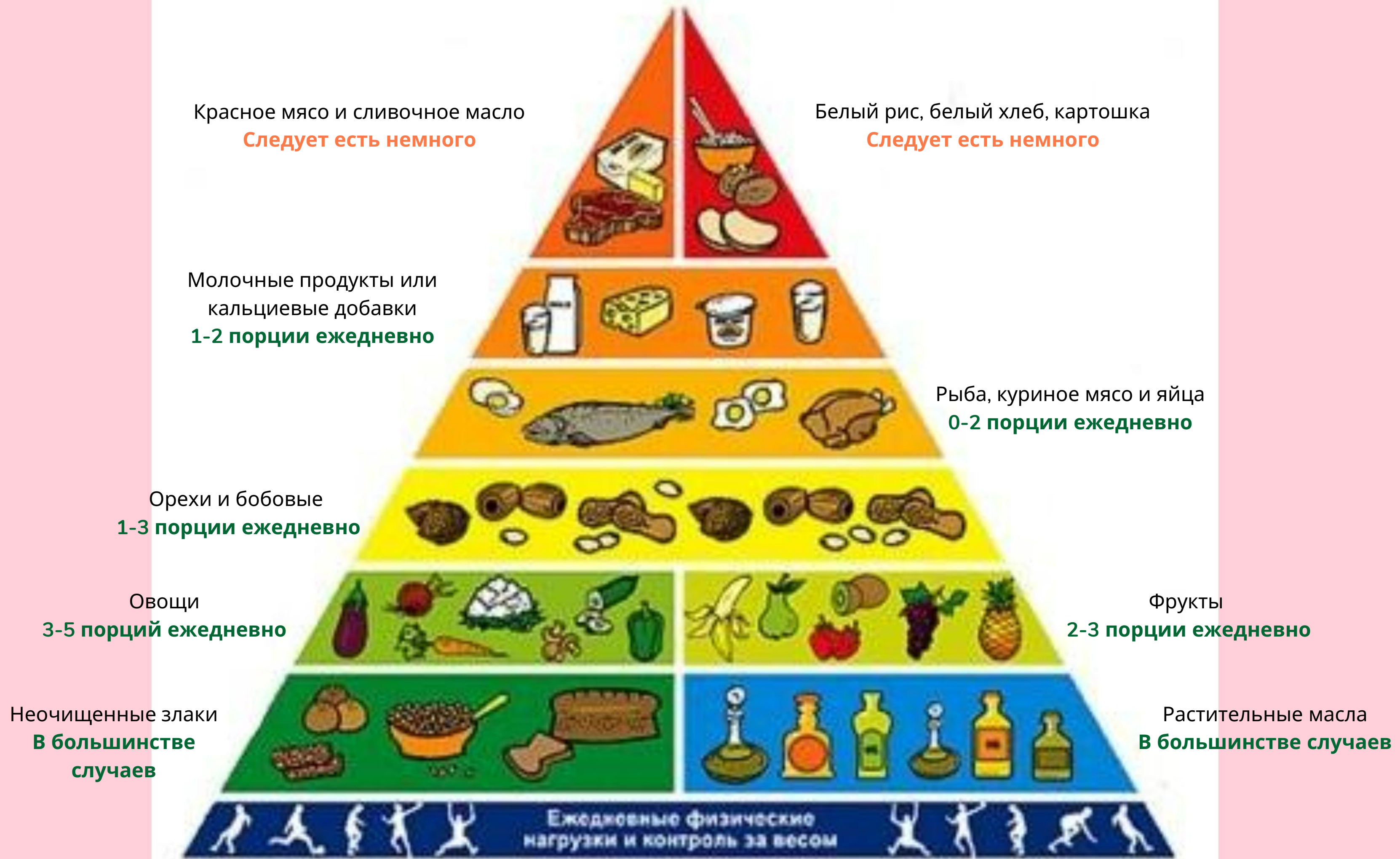


обед 13:00  
30%

завтрак 7:00  
25%

второй завтрак 10:00  
10%

# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



# ПОРЦИЯ ПРОДУКТОВ

Порция фруктов - 1  
фрукт среднего  
размера, например,  
яблоко или апельсин.



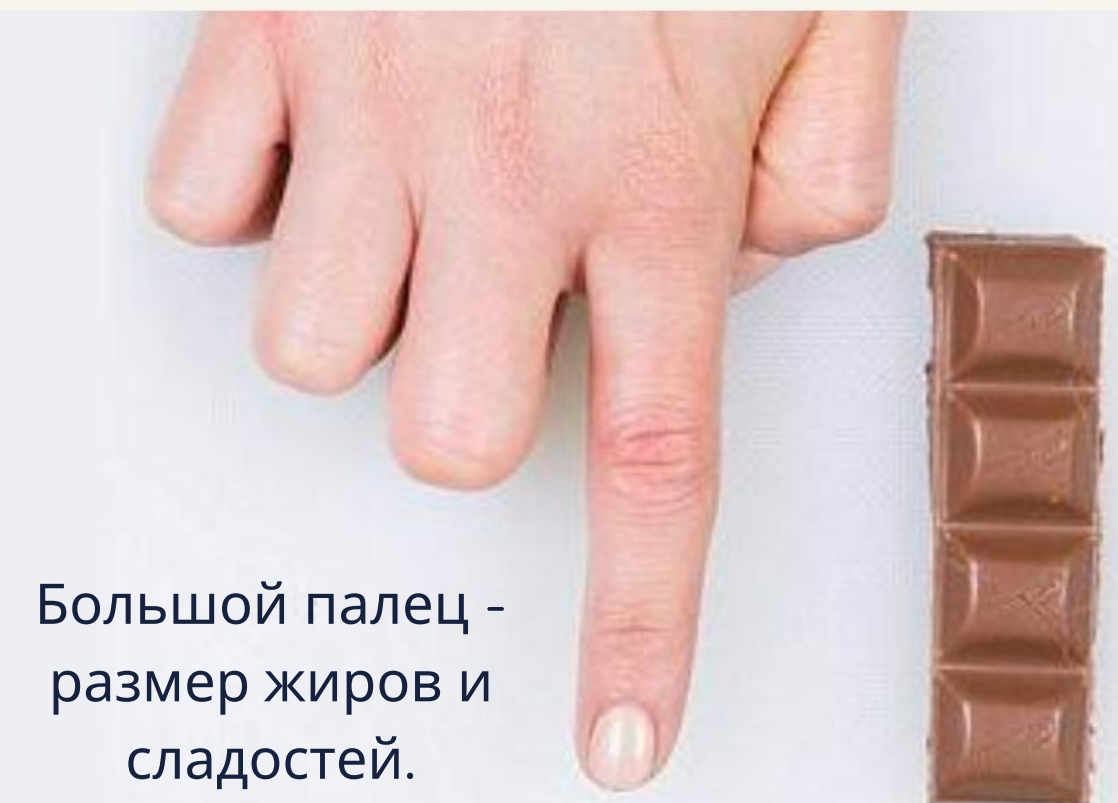
Сложенные пригоршней  
ладони - размер порции  
листных овощей, ягод.



Кулак - порция  
овощей, круп или  
макаронных изделий.



Ладонь - порция  
белковой пищи.



Большой палец -  
размер жиров и  
сладостей.

# 5 ПРИНЦИПОВ БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ

**Соблюдайте  
чистоту**



**Храните  
продукты в  
оптимальных  
температурных  
условиях**



**Проводите  
достаточную  
термообработку**



**Используйте только  
свежие продукты и воду**



**Отделяйте сырые  
продукты от готовых**





# НАЙДИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

# ПОЧЕМУ ОНИ ПОЛЕЗНЫ?

Гречневая каша

Творог

Пончик

Яйца

Торт

Яблоки

Манная каша

Беляши

Компот

Орехи

Чипсы

Мясо

Йогурт

Пирожное

Сыр

Огурцы

Колбаса

Хлеб

Овсяная каша

Жареная  
картошка

Рыба

Молоко

Салаты

Шоколад

Газировка

Чеснок

Морковь

Помидоры

Жвачка

Кока-кола

Кефир

Чупа-чупс

Макароны

# ОТГАДАЙ ЗАГАДКИ

1. Над землей - трава, под землей - алая голова.
2. Что красно снаружи, бело внутри, с зеленым хохолком на голове?
3. За кудрявый хохолок лису из норки поволоок,  
На ощупь очень гладкая, на вкус, как сахар, сладкая!
4. Былинкой была, все воду пила, побелела, растолстела, словно сахар захрустела.
5. Золотистый и полезный,  
Витаминный, хотя резкий,  
Горький вкус имеет он,  
Когда чистишь - слезы льешь.
6. Золотая голова велика и тяжела.  
Золотая голова отдохнуть прилегла.  
Голова велика, только шея тонка.
7. Росли на грядке зеленые ветки, а на них - красные детки.



# ВЫБЕРИТЕ ПРОДУКТЫ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

## Щи:

1. вода, молоко, сок, чай;
2. картофель, огурец, капуста, помидор, редис, лук, морковь;
3. соль, сахар;
4. майонез, сметана, кетчуп.

## Рисовая каша:

1. вода, молоко, сок, чай;
2. гречка, макароны, рис, пшено;
3. соль, сахар;
4. масло растительное, масло сливочное.



**Спасибо за  
внимание!**

