

*Здоровое питание –
основа здоровья*



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



Что такое здоровое питание?

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



Недоедание



Человек получает недостаточное количество питательных элементов, что может привести к истощению организма.

Переедание



Из-за переедания человек получает слишком много питательных элементов, что приводит к появлению телесного жира и следовательно к ожирению.





Рекомендации правильного питания



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



Витамины -незаменимые питательные микроэлементы

ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!

А
РЕТИНОЛ
Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему

В1
ТИАМИН
Обеспечивает организм энергией

В2
РИБОФЛАВИН
обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов

В5
ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА
Важна при расщиплении жиров и углеводов

В6
ПИРИДОКСИН
Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

В9
ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА
Участвует в процессе кроветворения

В12
ЦИАНКОБАЛАМИН
Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

С
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА
Стимулирует защитные силы организма

Ca
КАЛЬЦИЙ
Образует твердую основу костей и зубов

D
КАЛЬЦИФЕРОЛ
Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

Fe
ЖЕЛЕЗО
Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

E
ТОКОФЕРОЛ
Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

H
БИОТИН
Важен при синтезе углеводов и жиров

I
ЙОД
Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

K
КАЛИЙ
Участвует в свертывании крови

PP
НИАЦИН
Обеспечивает организм энергией

KA
КАРОТИН
Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

КАЛЬЦИФЕРОЛ
Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

КАЛЬЦИЙ
Образует твердую основу костей и зубов

КАРОТИН
Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ ХУЖЕ УЧАТСЯ!

Витамины необходимы: поскольку они участвуют в процессах обмена веществ, регулируют работу нервов, играют роль в формировании костной и мышечной ткани. для защиты от заразных и инфекционных заболеваний. поскольку они защищают организм от вредного действия свободных радикалов, в силу чего многие витамины называют антиоксидантами. Если питаться очень жирной и сладкой пищей, конечно, получишь много энергии, но часто такие продукты представляют собой бедные источники витаминов



БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

Белки.

Роль белков в организме – без их участия невозможны процессы роста, размножения, пищеварения и иммунной защиты. Содержится он в таких продуктах, как мясо, яйцо и молоко. Растительные белки чуть менее полноценны и труднее перевариваются. Белковая недостаточность – это болезнь, которая выражается в снижении массы тела, сухости кожных покровов, уменьшении активности желудочнокишечного тракта.

Жиры.

В первую очередь, жир – это источник энергии для организма, поэтому регулировать жировой обмен очень важно. Излишнее потребление жиров ведет к избытку холестерина, ухудшению жирового обмена и накоплению лишнего веса. Недостаток жиров может вызвать нарушение функции печени и почек, задержку воды в организме.

Углеводы.

Они служат основным источником энергии, обеспечивая 58% потребности человеческого организма. Очень важно, что при недостаточном поступлении углеводов в организм энергия образуется из запаса жиров и даже белков. Это принцип постепенного и безопасного похудения. А вот избыток углеводов приводит к перерождению их в жиры, развитию ожирения и провоцирует возникновение сахарного диабета.



Каша – пицца наша.



ОВСЯНАЯ



ГРЕЧНЕВАЯ



ПШЕННАЯ



овёс



гречневая крупа



пшено

Заряжает организм энергией, укрепляет мышцы. Полезна для работы желудка и сердца.

Защищает от вирусов. Повышает активность мозга. Чистит организм от токсинов.

Для интеллектуалов и спортсменов. Выводит тяжёлые металлы и антибиотики.

**Каши и овощи
содержат клетчатку,
полезную тем, что она
помогает остальной
пище легче пройти по
пищеварительному
тракту.**



Пословицы о здоровом питании.

- Кто хорошо жует, тот долго живет.
- Умеренное употребление пищи - мать здоровья.
- Гречневая каша-мать наша, хлебец-кормилец.
- Ох, здоровая еда, в жизни нам всегда нужна.
- Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым!

Вывод:

Здоровое питание является основной составляющей частью здорового образа жизни. Употребляемая нами пища, должна быть не только вкусной, но и полезной. В питании обязательно должен быть баланс правильного соотношения белков, углеводов, жиров.

Нарушение данного баланса приводит к ухудшению здоровья и различным болезням.

