

Правильное питание - залог здоровья



Работа выполнена уч-ся 3 «А» класса
МБОУ СОШ № 6

Тарасенко Александром

Руководитель: Семикозова Ирина
Васильевна

Адрес МБОУ СОШ № 6:

Краснодарский край, г. Усть-Лабинск,
ул. Энгельса, 61, тел. 8(861) 4.56.08

Что такое сбалансированное (правильное) питание?



Это питание,
обеспечивающее
организм
необходимыми ему
пищевыми
веществами в
правильных
соотношениях.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Правильное соотношение в питании основных ингредиентов

В организме здорового человека при средних физических нагрузках оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов близкое к пропорции 1:1:4,5.

Основной строительный материал - белок



Белки составляют 15-20 % массы тела. В организме человека насчитывается около

5 000 000

разнообразных белков. Все они выполняют самые разнообразные функции.



Дефицит белка в пище

Тяжело сказывается на
жизнедеятельности
организма дефицит белка.

Чтобы этого не
произошло, необходимо
постоянно вводить в
организм необходимое
количество белка с
пищей.





Жиры также необходимы для строительства клеток организма

Жиры должны составлять
33% от общей
калорийности пищи.

Но для разных
климатических условий
требуется разное
количество жира в пище:
в южных районах – около
27-28%, в северных – 38-
40%.



Избыточное употребление жиров

мешает усвоение
белков, кальция,
магния.

Максимум жиров
способствует
развитию
атеросклероза,
ишемической
болезни сердца,
ожирению.

Углеводы - источник энергии

Все углеводы делятся на простые (сладости и сдоба) и сложные (овощи, фрукты, каши).

Первые рекомендуется есть как можно меньше, вторые – как можно больше.

Сложные углеводы медленно разлагаются в кишечнике на простые углеводы и являются длительным источником энергии.





Витамины и минералы

В поддержании здоровья, работоспособности и долголетия большое значение принадлежит достаточному количеству в рационе питания витаминов и минералов. Эти вещества поступают в организм в основном с овощами и фруктами.

■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Содержание ВИТАМИНОВ В продуктах питания

Витамин А – предотвращает нарушения зрения, способствует сохранению хорошего состояния кожи, оказывает антираковое действие.

Витамины группы В – играют важную роль в обмене веществ. Организм не может ими «запасаться», поэтому они должны восполняться ежедневно.

Витамин С или аскорбиновая кислота. Он стимулирует рост, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Витамин D – обеспечивает роста целостность костей, нормализует свертывание крови.

10 правил сбалансированного питания



1. **Ешьте сколько необходимо**, т.е. суточный рацион человека должен содержать столько калорий, сколько он сможет за эти сутки потратить.
2. **Питайтесь полноценно**. Соотношение белков, жиров и углеводов равно 1:1:4,5.
3. **Разнообразьте рацион**.
4. **Придерживайтесь нормального веса**.
5. **Ешьте чаще** малыми порциями.
6. **Ешьте несъедобное**. Называемые клетчаткой неперевариваемые пищевые волокна улучшают работу желудочно-кишечного тракта и очищают его.
7. **Ограничивайте жирность**.
8. **Меньше сахара**.
9. **Осторожнее с солью**.
10. **Алкоголь – не еда**.