

Измени пищу человека,

и человек мало – помалу изменится

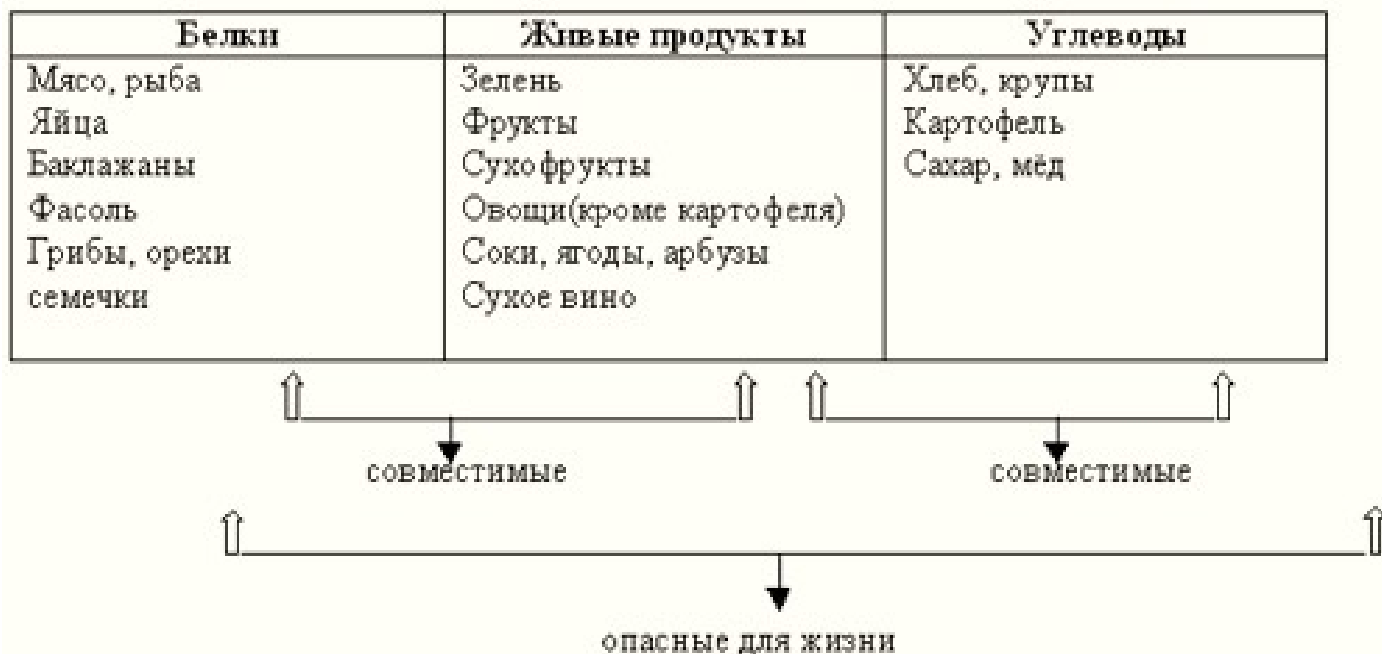
Л.Писарев

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – важнейшее условие долголетия.
Самый главный источник болезней – неправильное питание.

Правила здорового питания:

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО. Белки, жиры и углеводы употреблять в разное время (таблица на экране)

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков, на 20 -30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.



ВТОРОЕ ПРАВИЛО. Нельзя принимать пищу:

- 1) когда нет чувства голода
- 2) при сильной усталости
- 3) при болезни
- 4) при отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности
- 5) перед началом тяжёлой физической работы
- 6) при перегреве и сильном ознобе
- 7) когда торопитесь
- 8) перед тем как сесть за руль

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО. Нельзя ни какую пищу запивать. Есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения. Следуя этому правилу, вы избавите себя от гастрита.

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирные молочные продукты, рыбу, постное мясо.

Основные принципы рационального питания:

- **УМЕРЕННОСТЬ.**
- **СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ.**
- **ЧЕТЫРЕХРАЗОВЫЙ ПРИЁМ ПИЩИ.**

• РАЗНООБРАЗИЕ.

• БИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛНОЦЕННОСТЬ.

Проверь себя: «Правильно ли ты питаешься?»

Необходимо выбрать один вариант ответа

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?
А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.
2. Всегда ли вы завтракаете?
А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.
3. Из чего состоит ваш завтрак?
А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.
4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?
А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.
5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?
А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;
6. Как часто вы едите жареную пищу?
А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.
7. Как часто вы едите выпечку?
А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.
8. Что вы намазываете на хлеб?
А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.
9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?
А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.
10. Как часто вы едите хлеб?
А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.
11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?
А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.
12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов: “А” – 2 балла, “Б” – 1 балл, “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

В каких продуктах «живут» витамины

ВИТАМИН А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

ВИТАМИН В₁ — находится в рисе, овощах, птице. Укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

ВИТАМИН В₂ — находится в молоке, яйцах, брокколи. Укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

ВИТАМИН РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах. Регулирует кровообращение и уровень холестерина.

ВИТАМИН В₆ — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе. Регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

ВИТАМИН В₁₂ — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению. Стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке. Необходима для роста и нормального кроветворения.

БИОТИН — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

ВИТАМИН С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе. Полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

ВИТАМИН D — в печени рыб, икре, яйцах. Укрепляет кости и зубы.

ВИТАМИН E — в орехах и растительных маслах. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

ВИТАМИН К — в шпинате, салате, кабачках и
белокочанной капусте. Регулирует
свертываемость крови.

Улыбнитесь!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,
Витаминами полна!