

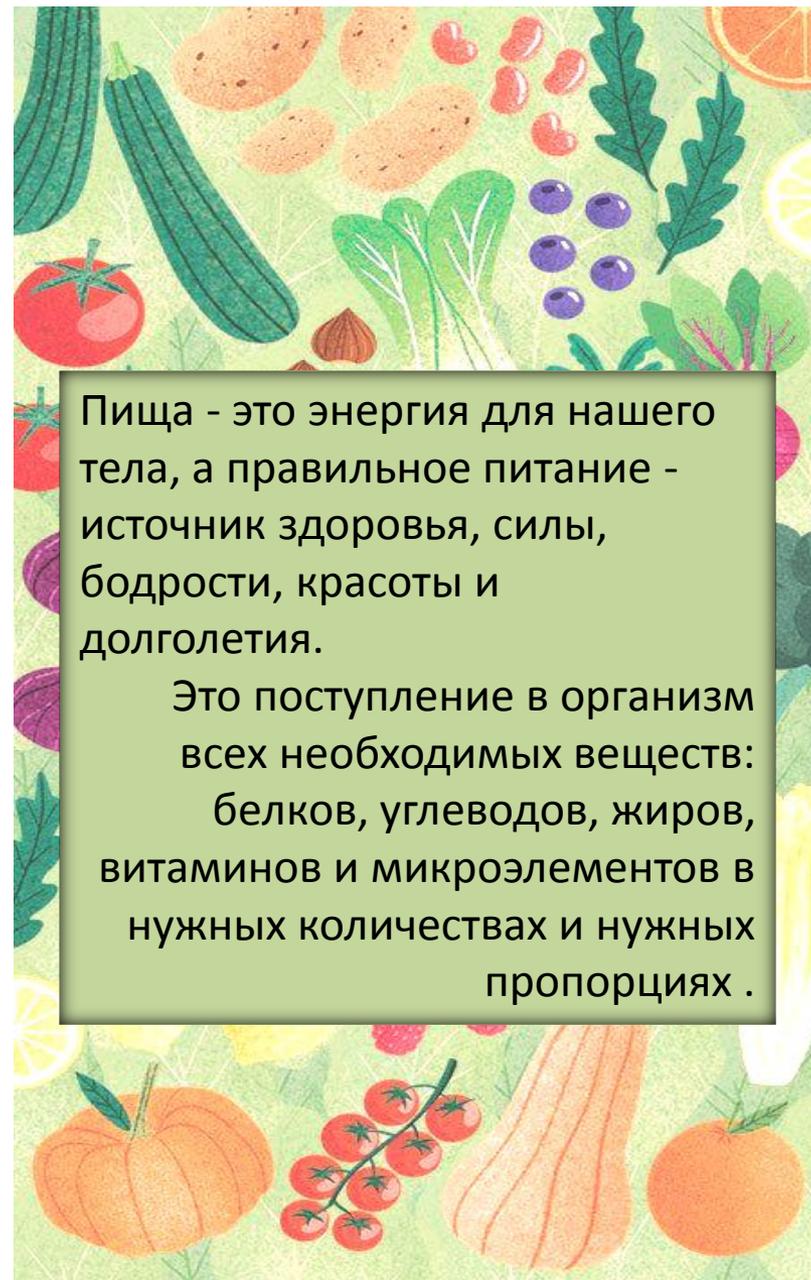


*Секреты  
здорового  
питания*

*Презентацию подготовили:  
ребята с кружка «Веб-кисть»*

Правильное питание - залог здоровья,  
но не все это воспринимают серьезно.

**О «хлебе насущном» человек думает  
в течение всей своей жизни!**

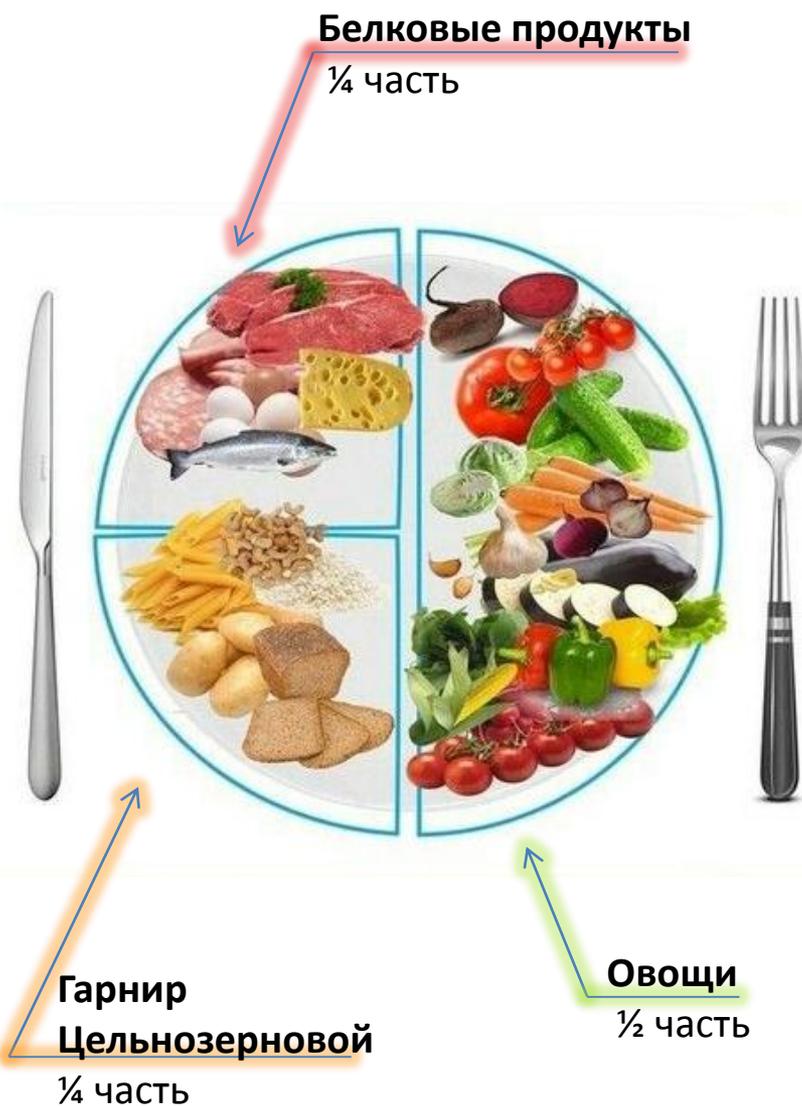


Пища - это энергия для нашего  
тела, а правильное питание -  
источник здоровья, силы,  
бодрости, красоты и  
долголетия.

Это поступление в организм  
всех необходимых веществ:  
белков, углеводов, жиров,  
витаминов и микроэлементов в  
нужных количествах и нужных  
пропорциях .

**Правильное питание** – это не контроль калорий и бесконечные диеты, а полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты, овощи, орехи.

Избегать нужно только «вредных» булочек, шоколадок, сладких газировок и полуфабрикатов.



## Правила здорового питания

- Свежесть – нужно стараться есть только свежие или свежемороженые продукты;
- Полноценность — наличие всех жизненно важных макро и микроэлементов;
- Своевременность — прием пищи в определенное время, 5-6 раз в день.
- Сбалансированность — адекватное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и клетчатки, железа и.т.д.

# Неправильное питание и к чему оно может привести

**Неправильное питание является фактором риска:**

- болезней обмена веществ;
- болезней органов пищеварения;
- сахарного диабета;
- ожирения;
- кариеса зубов;
- анемий;
- злокачественных новообразований;
- артериальной гипертензии; инфаркта



**Какие продукты нужно есть  
человеку?**

**В каком виде их нужно  
употреблять?**

**Почему их надо есть?**



# Фрукты и овощи

- Есть фрукты и овощи очень важно. В день рекомендуется съесть не менее 5 порций, т.е. пригоршней, овощей и фруктов: две фруктов и три овощей
- Начнем с того, что овощи (как и фрукты) относятся к группе "сочных растительных культур", чем и отличаются от зерна, бобов и других продуктов растительного происхождения. Несмотря на их насыщенность влагой (до 80-90% и более), овощи богаты ценными питательными веществами. Большое многообразие элементов (углерод, азот, минеральные соли и пр.) и их сбалансированность делают эти продукты легкими для усвоения человеческим организмом. А это очень важно, когда речь идет о рациональном и полноценном питании.



# Витамин D



Витамин D - важен для деления клеток, для обмена кальция и фосфора. Самой важной частью витамина является D3 и D2. Витамин содержится в рыбе, сыре, молоке и твороге.

# Витамин С



Витамин С - 800 лет назад использовался для лечения цинги на судах проплывающих по морям. Моряки узнали что от болезни помогает лимонный сок. Сам витамин помогает для восстановления тканей. Есть в киви, в болгарском перце и чесноке.

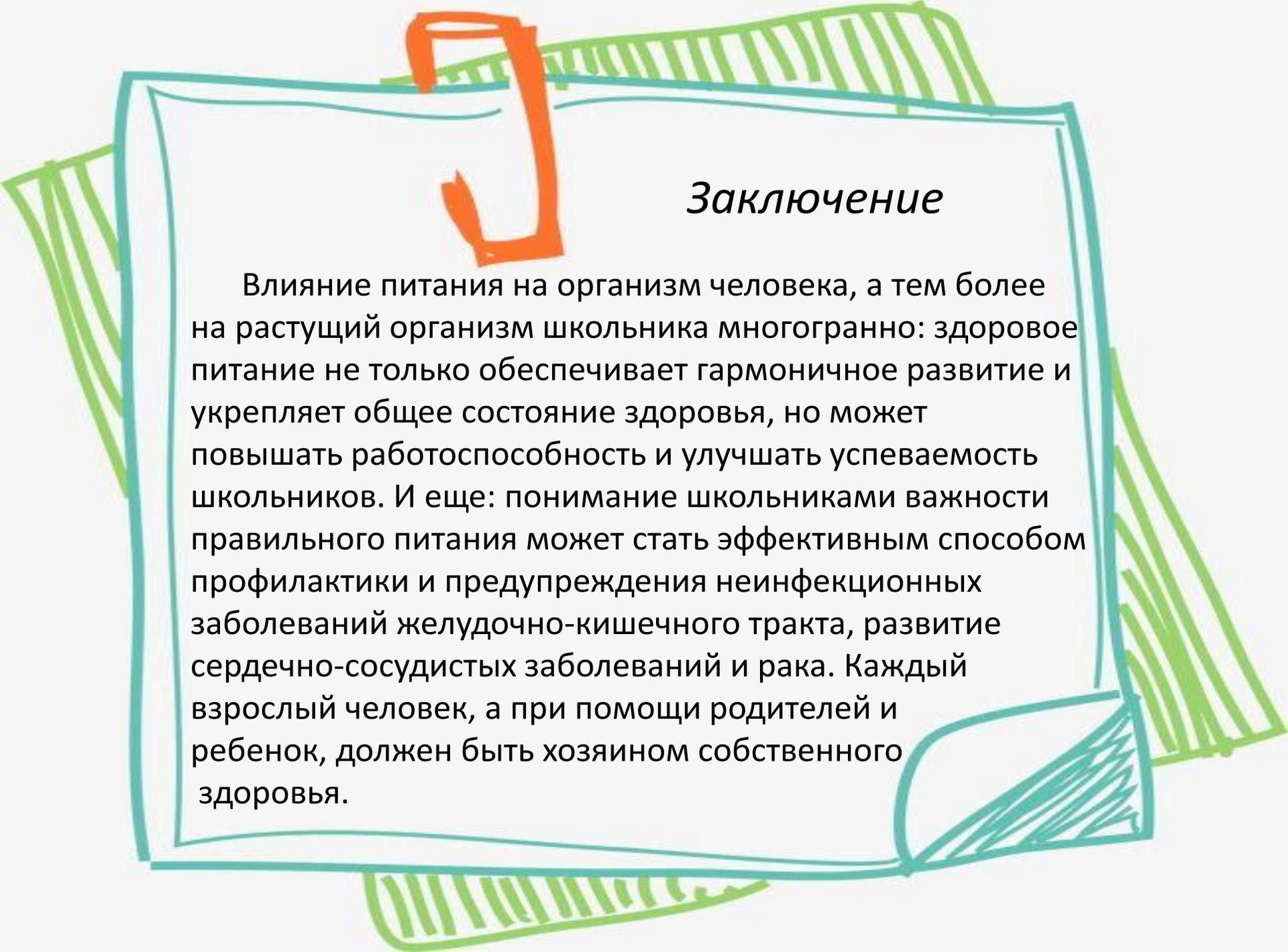
# Витамин А



Витамин А - нужен для прочности костей и для роста. Содержится в моркови, рыбе, и помидорах.

С самого детства у ребенка формулируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья!





## *Заключение*

Влияние питания на организм человека, а тем более на растущий организм школьника многогранно: здоровое питание не только обеспечивает гармоничное развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников. И еще: понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развитие сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Каждый взрослый человек, а при помощи родителей и ребенок, должен быть хозяином собственного здоровья.

# Спасибо за внимание!

