

## Здоровое питание

Здоровое питание... так часто мы слышим это словосочетание. Что нужно делать, чтобы правильно питаться и зачем нам это нужно?

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, необходимых для сохранения жизни. Во-первых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим. Во-вторых, пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма.



Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наше здоровье.



## Здоровое питание

Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.



**Соотношение  
продуктов  
в тарелке  
здоровья**

**1/2-2/3  
овощи**



**1/4 пища с высоким  
содержанием белка  
(рыба, курица, индейка)**

**1/4 гарнир (гречка, рис,  
чечевица, бобовые,  
капуста)**

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



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



*Здоровое питание-залог здоровья.*



*Полезные продукты-рыба, мясо, мёд, фрукты, яйца,  
молоко, масло.*

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



*Здоровое питание – это база, на основе которой строится общее здоровое и бодрое состояние организма, отличное настроение, внешняя привлекательность и работоспособность.*







# Здоровое питание

## Здоровье — Залог Успеха!!!



Питаться правильно —  
Здорово и весело!

Ксения Криг ©



# Здоровое питание

## ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

### БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые

### ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр

### УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

### МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб  
Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши  
Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм  
Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика  
Йод - морепродукты, фейхоа  
Натрий - поваренная соль

### ВИТАМИНЫ



A - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир



Провитамин A (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды рябины, плоды шиповника, облепиха



B1, B2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола



PP - хлеб из муки грубого помола, крупы, мясо, печень, овощи, дрожжи, белые грибы



C - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель



Чтобы правильно питаться, нужно не только желание, но и знания.

*ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОМОЖЕТ ВАМ ВСЕГДА БЫТЬ В ФОРМЕ*



*ПОКА ВЫ ЛЕЖИТЕ НА ДИВАНЕ ОНИ  
ЗАРАБАТЫВАЮ СЕБЕ ВИТАМИНЫ!*

У ТЕБЯ ВСЕ ПЛОХО С ЖЕЛУДКОМ, ТЕЛОМ И  
ЗДОРОВЬЕМ, ТО ВСЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ  
ПОМОГУТ ТЕБЕ, БРО



# Здоровое питание



Умерено есть

Ешь вполсыта –

Здоровое

Умеренность



полезно.

проживешь век до полна.

питание залог здоровья.

в еде полезней, чем сто врачей.

## *Здоровое питание*



*Здоровое сбалансированное питание благотворно сказывается на всех функциях организма. Придерживаясь такого питания, вы забудете о таких неприятных явлениях как тяжесть в желудке, изжога, несварение, проблемы со стулом. Питание сказывается на качестве волос, ногтей, суставов, связок и других тканей нашего организма.*





# Здоровое питание



Правильное питание-  
залог здоровья.



# *ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ*

**Здоровое сбалансированное питание благотворно сказывается на всех функциях организма. Придерживаясь такого питания, вы забудете о таких неприятных явлениях как тяжесть в желудке, изжога, несварение, проблемы со стулом. Питание сказывается на качестве волос, ногтей, суставов, связок и других тканей нашего организма.**



**Сбалансированный  
рацион может  
снизить риски  
развития многих  
заболеваний.**