

Здоровое питание - залог успешной и здоровой жизни!

Принципы сбалансированного питания:

Калорийность пищи

– это энергетическая ценность пищевых продуктов, то есть количество энергии, содержащееся в пищевых веществах и полученное человеком с пищей.

Выражается калорийность в килокалориях (ккал) на 100г продукта.



Питательная ценность

Энергическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, мин. веществ и воды.

Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1:4.

Пирамида здорового питания

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление

Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день

Молочные продукты – 2-3 порции в день

Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день

Зерновые – 5-7 порций в день



Режим питания и питья

Режим питания - это время и число приёмов пищи. Рекомендуется 3-4х разовое питание. Интервалы между едой 3-4 часа. Последний приём пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.

Очень важно соблюдать питьевой режим. Ежедневно нужно выпивать 1,5 – 2 литра воды. Нельзя пить воду перед сном. Диетологи рекомендуют выпивать стакан воды за 30 минут до приема пищи.



"Вредные" продукты



Чипсы и сухарики

содержат жиры и углеводы в очень высоких концентрациях, что способствует ожирению, канцерогены провоцируют развитие раковых заболеваний.

Продукты

быстрого

приготовления

Употребляя такую пищу, мы обеспечиваем себя изжогой, поверхностными язвами желудка и кишечника, холециститом, поражением поджелудочной железы и токсическим поражением печени.



Лимонады

содержат вредные вещества, способствующие развитию нервного напряжения, депрессий и паники; угнетающие ферменты, в результате чего наступает ожирение и снижение иммунитета.

Фаст фуд

При частом употреблении фастфудов может возникнуть перечень различных заболеваний: сердечно — сосудистые заболевания, запоры, изжоги, гастриты, язвы, колиты, и другие заболевания пищеварительной системы.



Энергетические напитки

— просто адская смесь кофеина в ударных дозах, сахара, красителей, химии и газов приводит к гастриту, а затем, если вовремя не спохватиться, и к язвенной болезни.



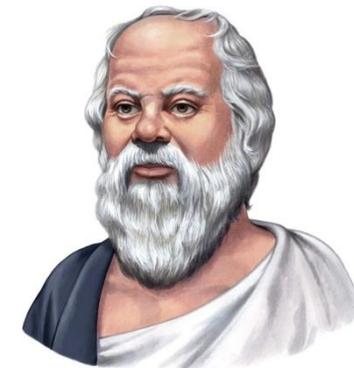
МБОУ «Школа № 29»
г. о. Самара



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
— ВЫБОР МОЛОДЫХ!

*Мы живем не для того,
чтобы есть,
а едим - для того, чтобы
жить.*

Сократ



Выполнила
Ученица 8-Б класса
Коновалова Мария