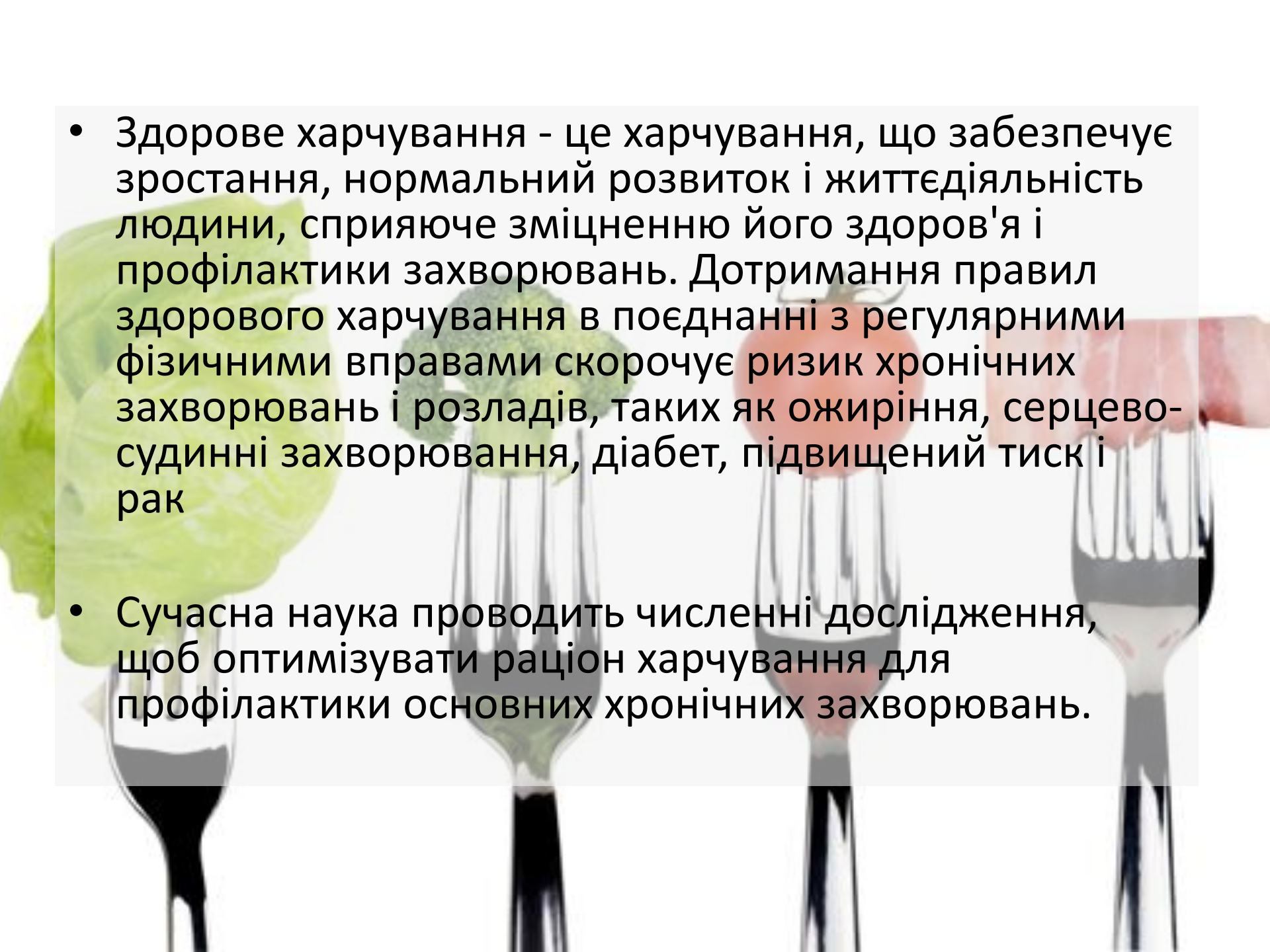


Здорове харчування



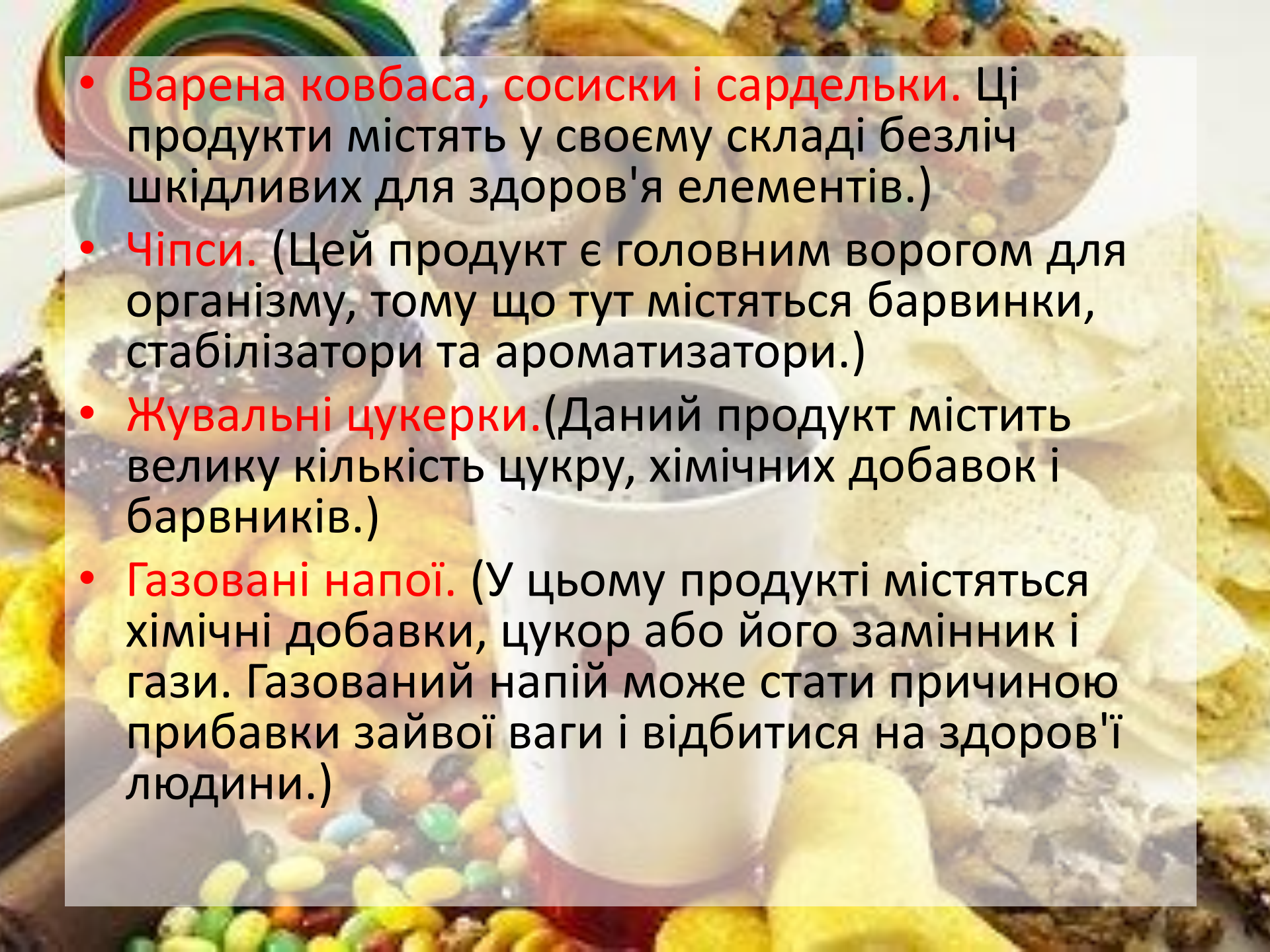
Презентацію підготувала учениця
Запорізького колегіуму «Елінт» 9-А
класу

Павлюк Ольга

- 
- A hand holding a fork with a tomato, with other forks holding vegetables in the background.
- Здорове харчування - це харчування, що забезпечує зростання, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, сприяюче зміцненню його здоров'я і профілактики захворювань. Дотримання правил здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами скорочує ризик хронічних захворювань і розладів, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, підвищений тиск і рак
 - Сучасна наука проводить численні дослідження, щоб оптимізувати раціон харчування для профілактики основних хронічних захворювань.

Шкідливі продукти для здоров'я

- **М'ясні і рибні напівфабрикати.** (В них присутні барвники та консерванти, небезпечні для здоров'я.)
- **Крабові палички.** (Даний продукт не містить нічого корисного. Тут маються тільки шкідливі інгредієнти для здоров'я. І ніяких крабів там немає, зовсім не зрозуміло, чому цей продукт отримав таку назву.)

- 
- **Варена ковбаса, сосиски і сардельки.** Ці продукти містять у своєму складі безліч шкідливих для здоров'я елементів.)
 - **Чіпси.** (Цей продукт є головним ворогом для організму, тому що тут містяться барвинки, стабілізатори та ароматизатори.)
 - **Жувальні цукерки.** (Даний продукт містить велику кількість цукру, хімічних добавок і барвників.)
 - **Газовані напої.** (У цьому продукті містяться хімічні добавки, цукор або його замінник і гази. Газований напій може стати причиною прибавки зайвої ваги і відбитися на здоров'ї людини.)

ЗАМЕНЯЕМ ВРЕДНОЕ НА ПОЛЕЗНОЕ



Желатин

- не годится для веганов
- плохо усваивается
- избыток грозит букетом заболеваний



Сахар

- приводит к диабету, ожирению и заболеваниям сердца
- отрицательно сказывается на коже и иммунной системе



Колбаса

- низкое качество фарша
- большое количество пищевых добавок, красителей, соли



Магазинный йогурт

- продукт неорганический
- добавки фруктов – жмых
- запах фруктов – искусственный
- присутствуют вредные добавки, консерванты и стабилизаторы



Магазинный майонез

- продукт неорганический
- присутствуют вредные добавки, консерванты и стабилизаторы

ВРЕДНО



Агар-агар

- пригоден для веганов
- содержит кальций, кремний, йод, калий, магний, цинк, железо



Фруктоза

- приводит к меньшему количеству сахара в крови
- дает больше, чем сахар, энергии
- помогает поддерживать оптимальный вес
- полезна только в небольших количествах



Запеченное мясо

- отсутствие вредных добавок
- хорошее качество продукта



Домашний йогурт или кефир с добавками

- продукт органический
- возможность самостоятельно контролировать жирность, использовать натуральные добавки (фрукты, орехи, злаки)



Нежирная сметана + горчица + лимонный сок

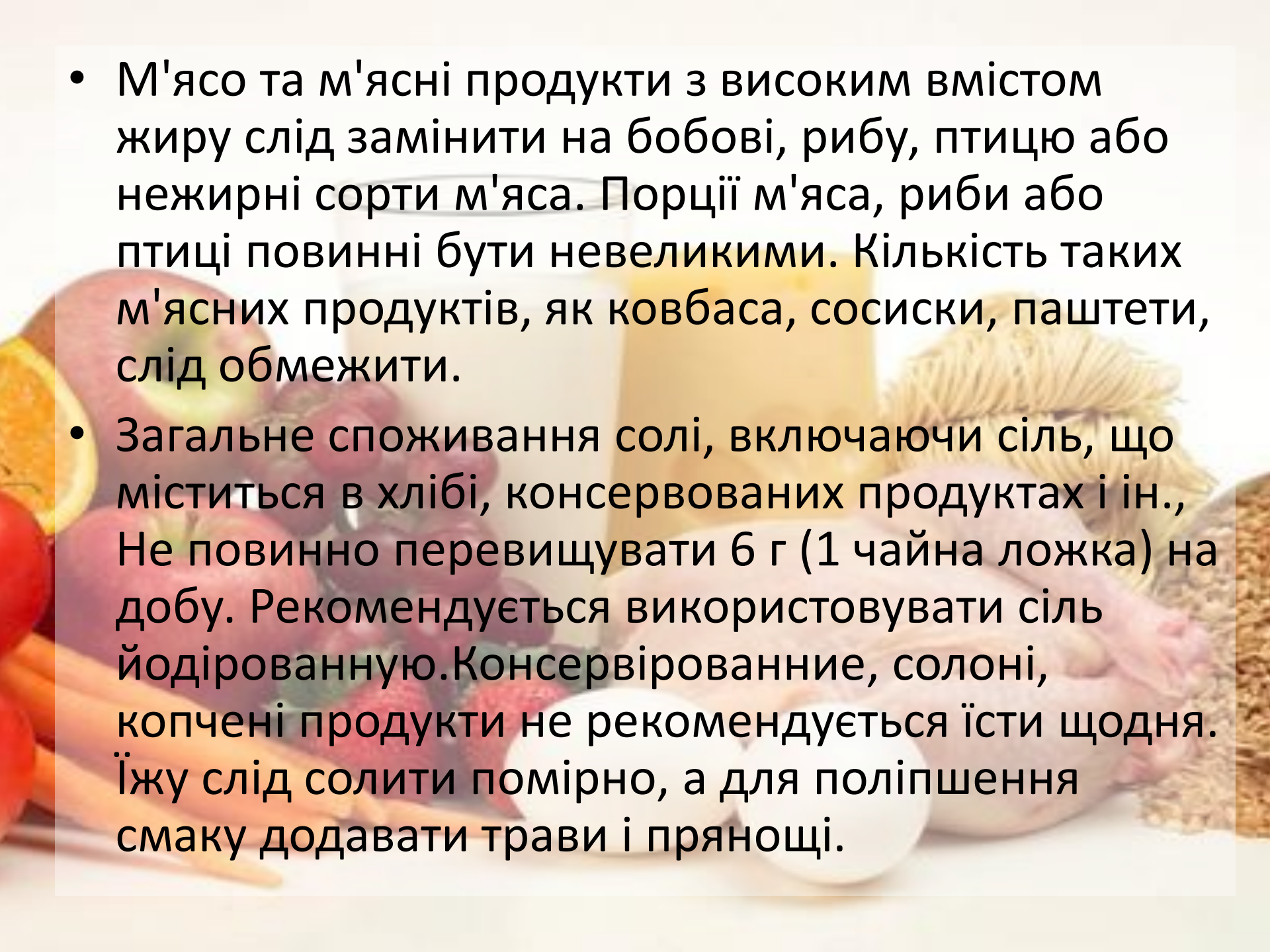
- продукт органический
- возможность самостоятельно контролировать жирность, использовать натуральные добавки

ПОЛЕЗНО

Збалансований раціон - Основи правильного харчування
Правильне харчування обов'язково має бути збалансованим і включати всі необхідні поживні речовини.

- Здорова збалансована дієта повинна мати різноманітні продукти, переважно рослинного (а не тваринного) походження.
- Хліб, страви і харчові продукти з круп і макаронних виробів, картоплі доцільно їсти кілька разів на день, в кожний прийом їжі. У них міститься безліч необхідних для здоров'я речовин: харчові волокна, мінеральні сполуки, вітаміни групи В і С. Помилково, на думку вчених, твердження, що ці продукти сприяють відкладенню жиру. Насправді це не так. Більшості, рекомендують вживати в їжу більше хліба, краще чорного і з борошна грубого помелу.

- 
- Різноманітні фрукти та овочі необхідно вживати кілька разів на день в кількості більше 400 грамів. Споживання овочів повинне перевищувати споживання фруктів. Овочі та фрукти - джерело антиоксидантів, фолієвої кислоти, заліза, вітамінів і мінералів, які знижують ризик розвитку підвищеного тиску, атеросклерозу та інших серцево-судинних захворювань.
 - Молоко та молочні продукти (кефір, сир, йогурт) слід споживати щодня. Особливо потребують молочних продуктах діти, підлітки і жінки. Якщо людина не вживає молочні продукти, йому слід включати в раціон інші багаті кальцієм продукти - рибу (сардини, лосось), темно-зелені листові овочі.

- 
- М'ясо та м'ясні продукти з високим вмістом жиру слід замінити на бобові, рибу, птицю або нежирні сорти м'яса. Порції м'яса, риби або птиці повинні бути невеликими. Кількість таких м'ясних продуктів, як ковбаса, сосиски, паштети, слід обмежити.
 - Загальне споживання солі, включаючи сіль, що міститься в хлібі, консервованих продуктах і ін., Не повинно перевищувати 6 г (1 чайна ложка) на добу. Рекомендується використовувати сіль йодированную. Консервірованіе, солоні, копчені продукти не рекомендується їсти щодня. Їжу слід солити помірно, а для поліпшення смаку додавати трави і прянощі.

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



второй завтрак
или перекус
(цельнозерновой тост
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



первый завтрак
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30

18.00–19.00



обед (домашние
куриные котлетки
с овощным гарниром)

13.30–14.30



полдник
(горсть миндаля
и чернослива)

15.30–16.00



ужин (приготовленная на гриле нежирная
рыба и микс-салат с ароматным маслом)



**Спортивный
мотиватор**

30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай

ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсин
молоко
сельдерей



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ШКОЛЯРА

- Школяреві необхідно різноманітне і повноцінне харчування. Його організм активно росте і одночасно йому потрібна енергія для розумової діяльності, тому їжа учня повинна бути багата білками, жирами, вуглеводами, вітамінами і мікроелементами. Однак перегодовувати школяра не рекомендується, оскільки зайві калорії, які дитина не витратить, відкладаються у нього у вигляді жиру. З дитинства порушений обмін речовин дуже важко буде потім відновити.

- 
- Учні молодших класів потрібно в добу приблизно до 2400 кілокалорій,
 - Старшокласнику - близько 3000 ккал,
 - А якщо ваш школяр займається спортом, плюс ще 300-500 ккал.

Дякую за увагу



Джерела:

- <http://www.azbukadiet.ru/2011/08/26/zdorovoe-pitanie-dlya-shkolnika.html>
- <https://www.google.com.ua>
- https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5
- <http://medportal.ru/enc/krasota/diet/>