A top-down view of a variety of fresh and healthy food items arranged on a dark surface. The items include: sliced lemons in a white bowl at the top left; almonds in a white bowl at the top right; ginger root and fresh thyme at the top right; red quinoa in a white bowl on the left; yellow corn kernels in a white bowl at the bottom left; blueberries in a white bowl at the bottom center; kiwi slices in a white bowl at the bottom right; cherry tomatoes in a white bowl in the center; cucumber sticks and a yellow bell pepper in the center; a halved avocado in the center; and a bowl of mixed peppercorns on the right. The background is a dark, textured surface.

Питание. Питательные вещества и пищевые продукты.

Анкета «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:

а) три раза в день; б) два раза; в) один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете:

а) всегда; б) не всегда; в) никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак:

а) каша и чай; б) мясное блюдо и чай; в) чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:

а) никогда; б) один-два раза в день; в) три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:

а) три раза в день; б) один-два раза в день; в) два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу:

а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку:

а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб:

а) маргарин; б) масло с маргарином; в) только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:

а) три-четыре раза; б) один-два раза; в) один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:

а) менее трех раз в неделю; б) от 3 до 6 раз в неделю; в) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:

а) одну-две; б) от трех до пяти; в) шесть и более

12. Прежде чем приступит к приготовлению мясного блюда, нужно:

а) убирать весь жир; б) убирать часть жира; в) оставлять весь жир.

Результаты:

«а»— 2 балла, «б» - 1 балл, «в» - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

- 0-13 баллов – будьте внимательны, есть опасность для здоровья;
- 14-17 баллов – надо улучшить питание;
- 18-24 балла – отличный режим и качество питания

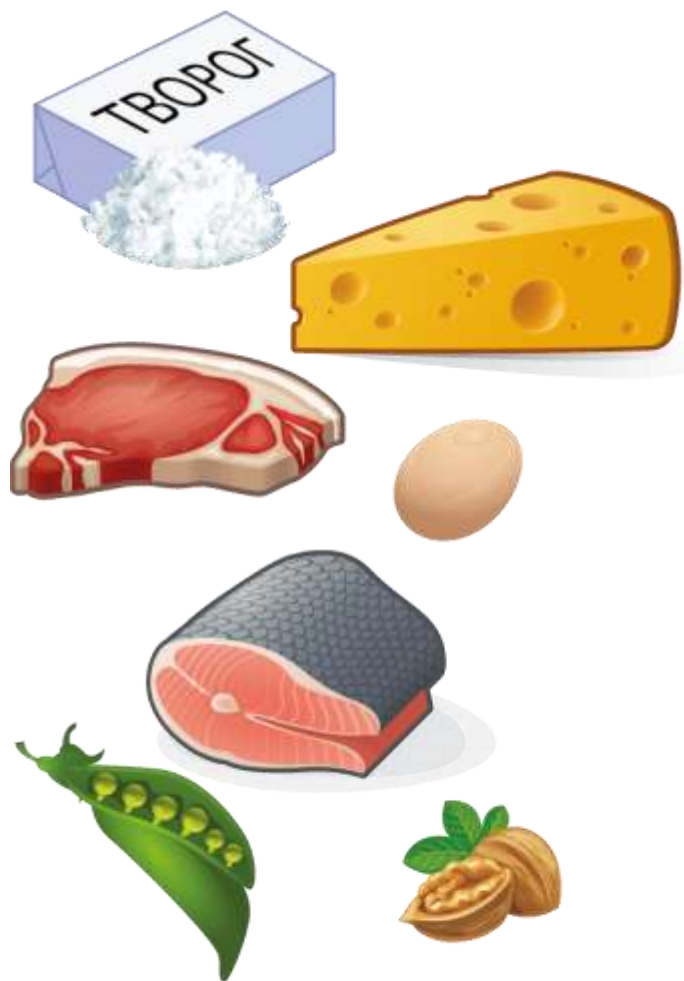


Питание — это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для выполнения жизненных функций.

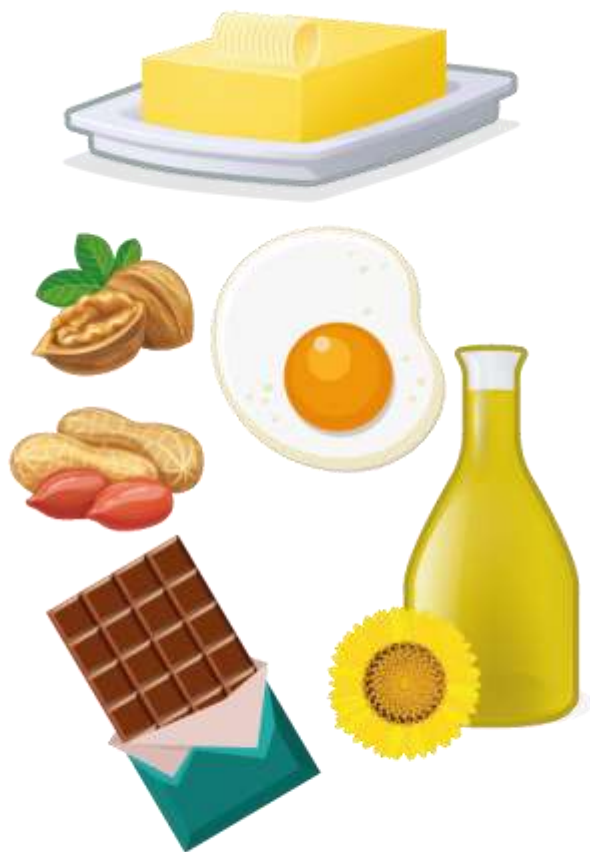
Продукты питания

Питательные вещества

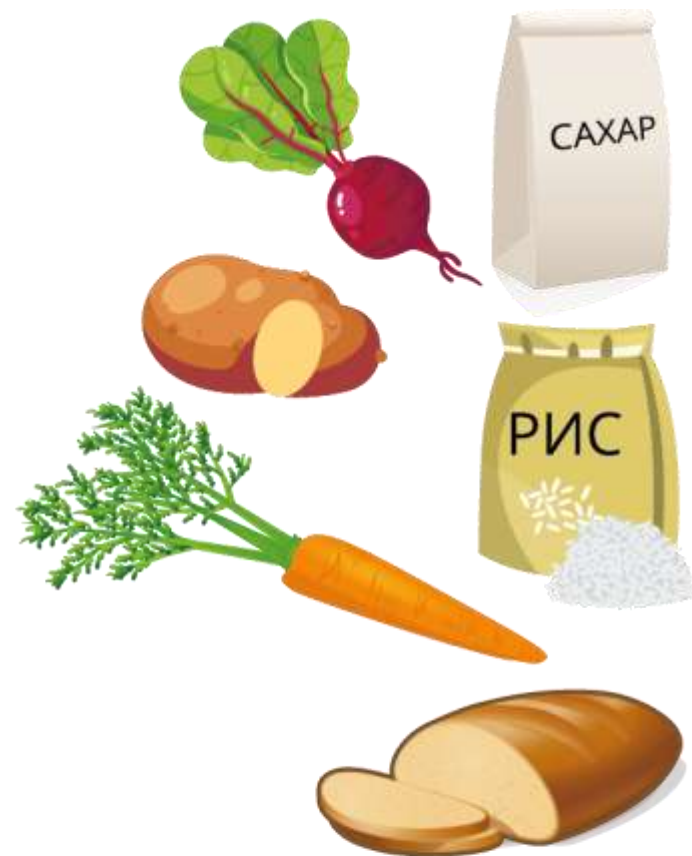
Продукты питания	Питательные вещества
молоко	белки
Пшено	жиры
Яблоки	углеводы
Мясо	вода
рыба	Минеральные соли



продукты, содержащие
белки



продукты, содержащие
жиры

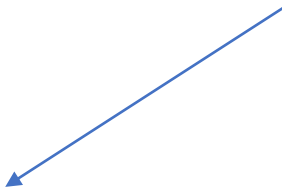


продукты, содержащие
углеводы

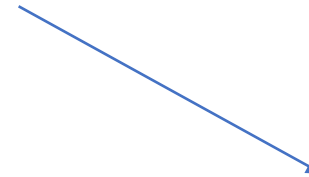




Пищеварение — процесс, в ходе которого поглощённая пища переводится в форму, пригодную для использования организмом.

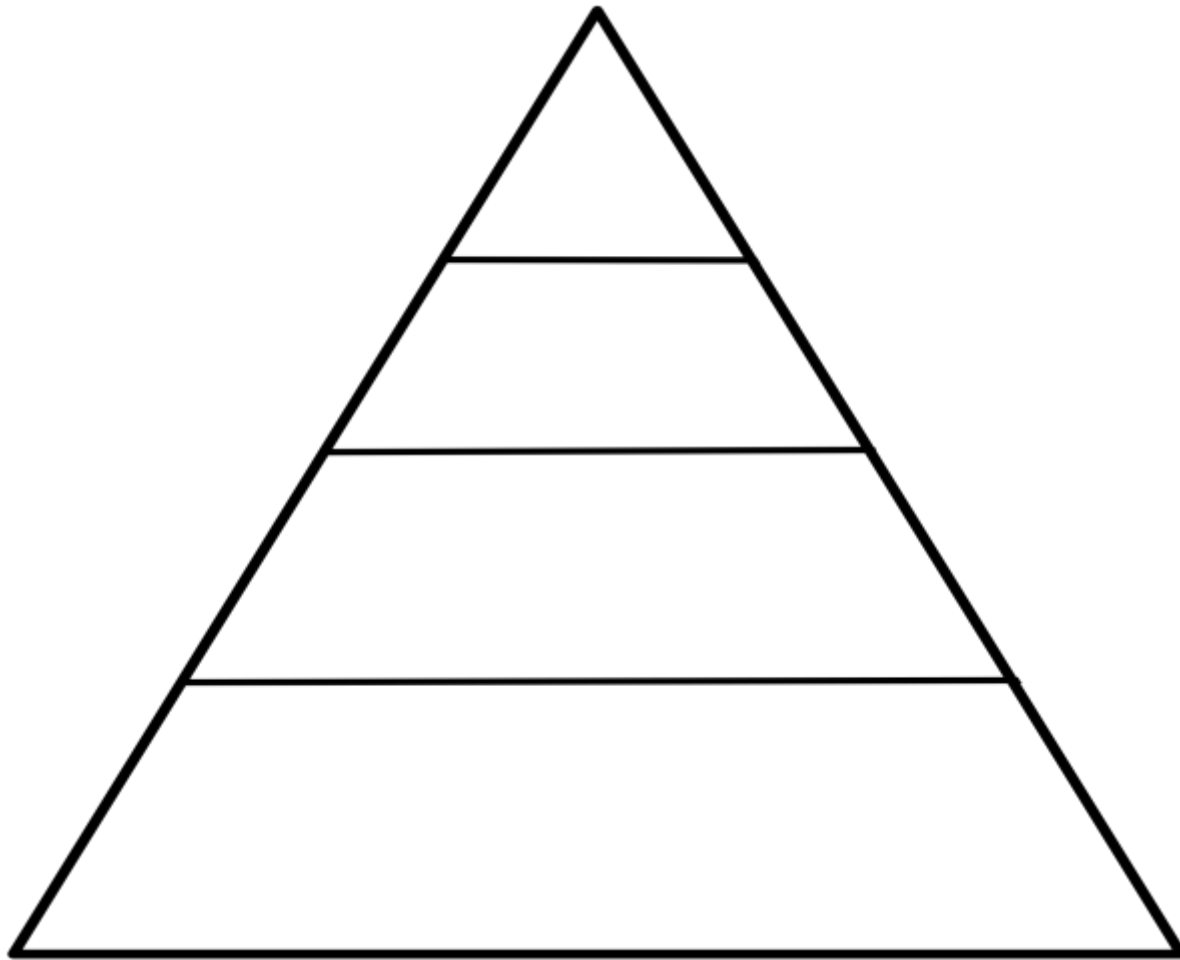


**Механический
этап**



**Химический
этап**

Пирамида здорового питания



Пирамида здорового питания

