

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Подготовила педагог – организатор ГБОУ гимназии  
№631 Приморского района Санкт – Петербурга  
Чырахова Айна Арифовна

# ПОДУМАЙТЕ?!

Сколько пищи должен съесть человек каждый день, чтобы быть здоровым?



# ПОДУМАЙТЕ?!

Может ли голодание или переедание принести вред человеку и почему?



# ОСНОВА НАШЕЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



# ПИТАНИЕ

Питание – процесс потребления и усвоения организмом питательных веществ, необходимых для роста, развития, поддержания жизнедеятельности и работоспособности.



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рациональное питание - питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека.



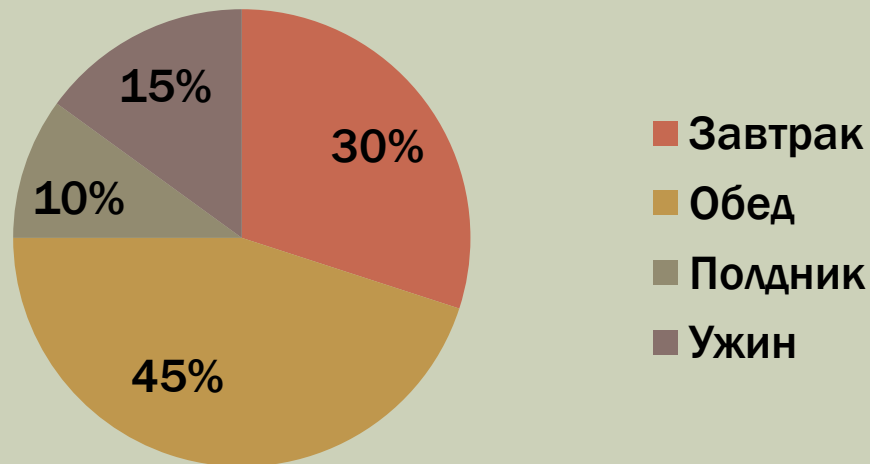
# ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Соблюдение режима питания – завтрак, обед, полдник, ужин каждый день в одно и тоже время.



# ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Умеренность в употреблении пищи – не передайте!





# ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Разнообразие – готовьте для себя что-то новое!



# ГРУППЫ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Белки



Углеводы



Вода



Жиры



Минеральные  
вещества



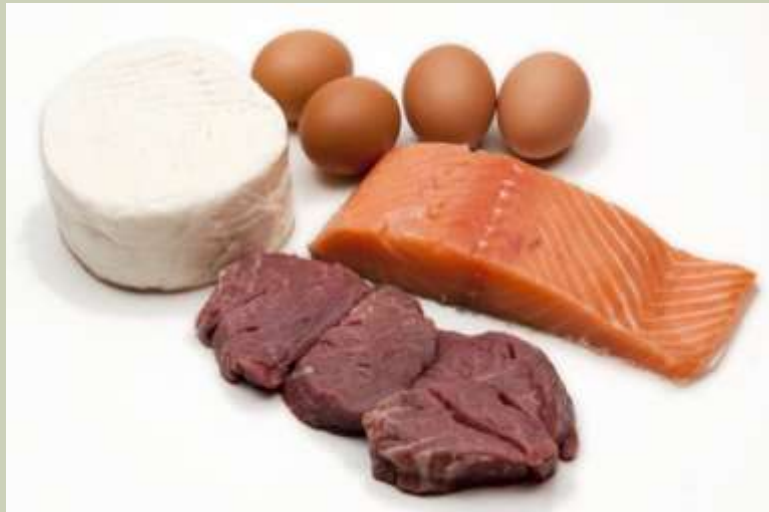
Витамины



# БЕЛКИ – НЕЗАМЕНИМАЯ ЧАСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА, СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

## Белки животного происхождения

Мясо, рыба, молоко, яйца.



## Белки растительного происхождения

Горох, соя, авокадо, грибы и др.





# ЖИРЫ – ЭТО ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА, ОНИ ВХОДЯТ В СОСТАВ КЛЕТОК

## Жиры животного происхождения

Сливочное масло, сало, сметана, сыр.



## Жиры растительного происхождения

Орехи, подсолнечное, оливковое масло.



# УГЛЕВОДЫ - ЯВЛЯЮТСЯ ГЛАВНЫМ ПОСТАВЩИКОМ ЭНЕРГИИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА, ПОМОГАЮТ РАБОТАТЬ НАШИМ МЫШЦАМ

## Простые (быстрые):

- сахар
- сгущенное молоко
  - мед, варенье
- газированные напитки
- сладкие фрукты и овощи
- кондитерские изделия
- кукурузные хлопья










## Сложные (медленные):

- хлеб грубого помола
- крупы (кроме манной)
- макароны из твердых сортов пшеницы
  - кислые фрукты
  - овощи
  - бобовые
- горький шоколад

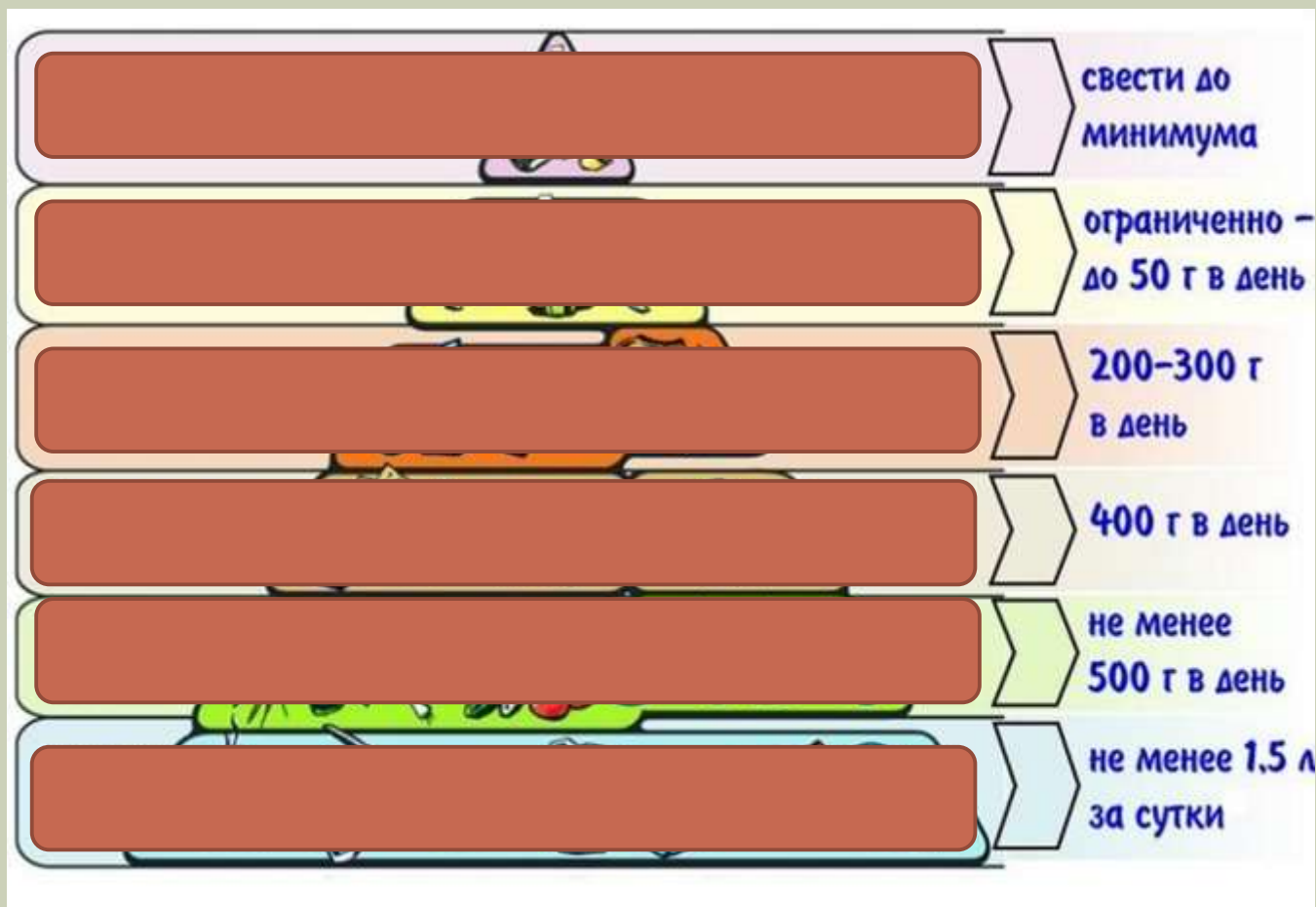
# ВИТАМИНЫ

- Витамины повышают сопротивляемость организма к болезням, влияют на состояние кожи, волос, зрения.
- Витамины содержатся в продуктах животного и растительного происхождения.



<b>Витамин А:</b>		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
<b>Витамин F:</b>		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
<b>Витамин Н:</b>		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
<b>Витамин К:</b>		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ. УГАДАЙТЕ, ЧТО НА КАЖДОЙ СТУПЕНЬКЕ!





# ЗАДАНИЕ! ОБЪЯСНИТЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОСЛОВИЦ

- Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.
- Аппетит приходит во время еды. (Французская пословица).
- Умеренное употребление пищи – мать здоровья. (М. В. Ломоносов).
- Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода.
  - Ужин не нужен, был бы обед.

# ПОДВЕДЕМ ИТОГИ!

Объясните в чем польза рационального питания лично для вас, опираясь на ту информацию, которые вы получили.

