



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

для детей школьного возраста



PRESENTATION BY: SLIDE

0

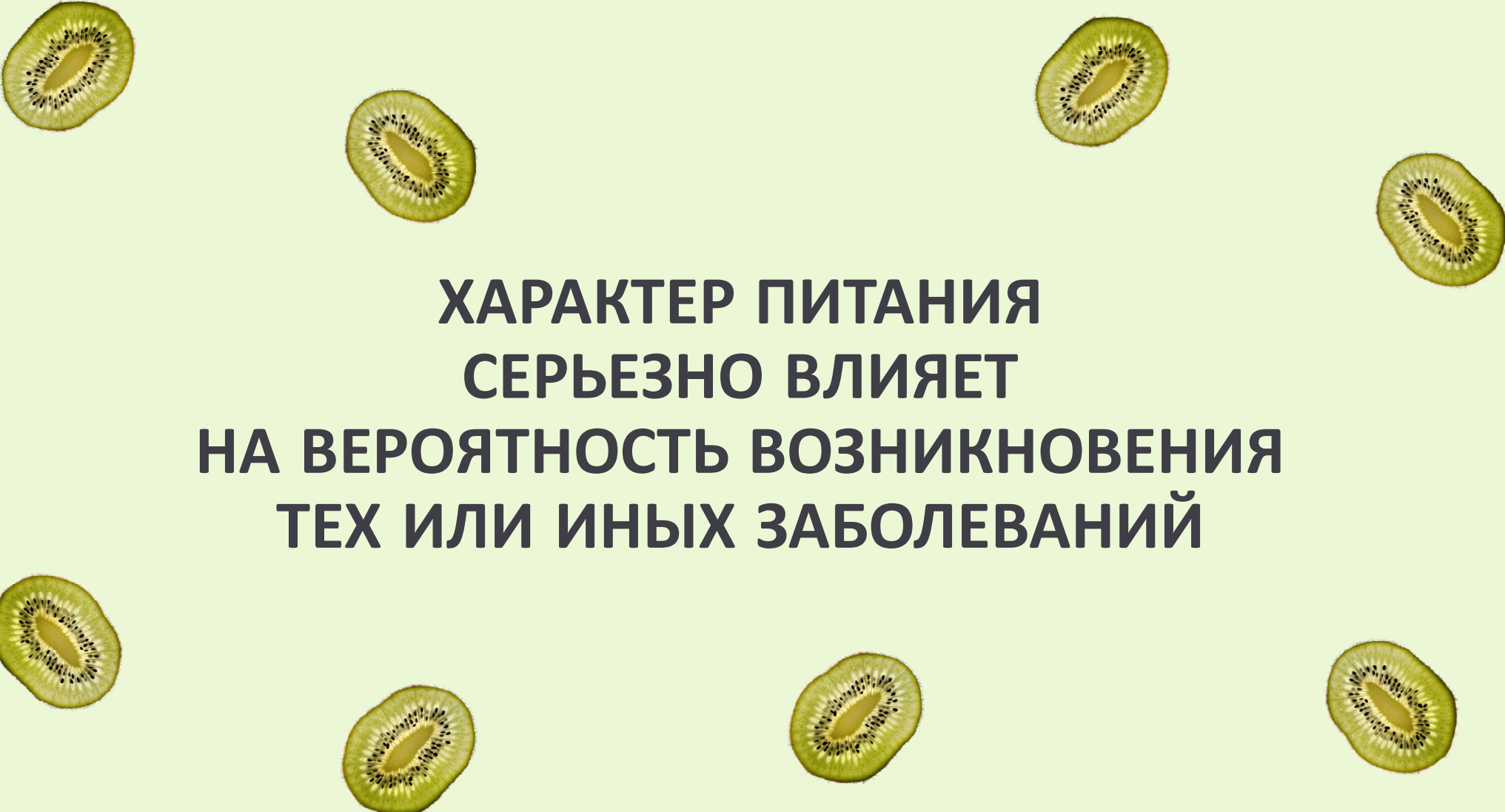
**ЧЕЛОВЕК – ТО,
ЧТО ОН ЕСТЬ**



Что такое здоровое питание?

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



The slide features a light green background with several slices of kiwi fruit scattered around the central text. The kiwi slices are cut into thin, circular pieces, showing the characteristic green flesh, black seeds, and a central white core. There are eight slices in total, arranged in a roughly circular pattern around the text.

**ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ
СЕРЬЕЗНО ВЛИЯЕТ
НА ВЕРОЯТНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

ЕДА И БОЛЕЗНЬ

Лучше отказаться от пищи и заменить еду водой

01

02

ЕСТЬ ТОЛЬКО ПРИ ОЩУЩЕНИИ ГОЛОДА

За 30 мин до еды приучить себя выпивать по стакану теплой воды

ПИТЬ ВОДУ

По 2-3 литра в день

03

04

НЕ ПИТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Утром
За полчаса до еды
Перед сном

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

НЕТ ХОЛОДНОМУ И
ГОРЯЧМЕУ

05

06

ИСКЛЮЧИТЬ НЕКОТОРЫЕ
ПРОДУКТЫ

За 30 мин до еды приучить себя
выпивать по стакану теплой воды

ИСКЛЮЧИТЬ САХАР

07

08

ВВЕСТИ В РАЦИОН
НЕКОТОРЫЕ ПРОДУКТЫ

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

09

10

ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ

За 30 мин до еды приучить себя
выпивать по стакану теплой воды

ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ЕДУ

11

12

УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ
СОЛИ

ПОМИМО БЖУ...



В состав продуктов питания, помимо белков, жиров, углеводов, воды, входят пищевые волокна, аминокислоты, пептиды, минералы, витамины, ненасыщенные жирные кислоты, холины и прочие соединения.



ПОМИМО БЖУ...

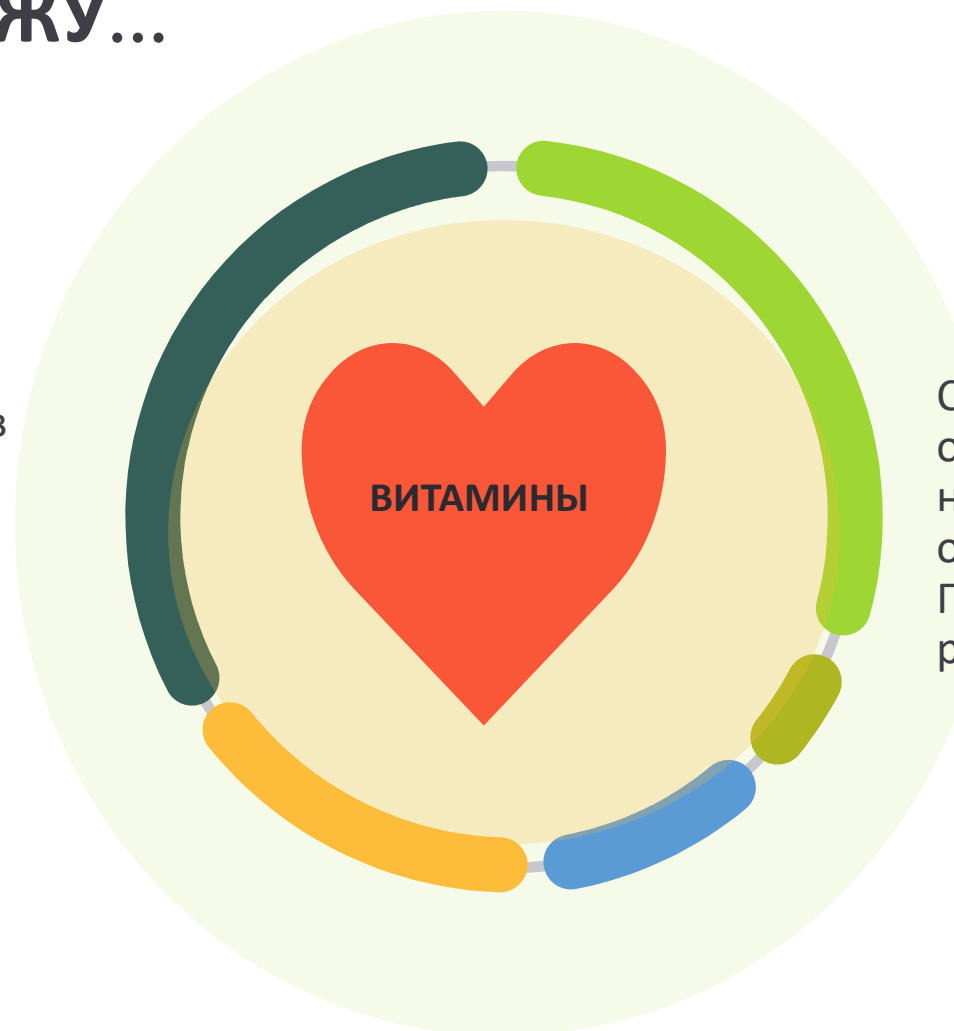


Потребность в пищевых веществах отличается на разных этапах роста и развития, также она зависит от наличия заболеваний, уровня физической активности.



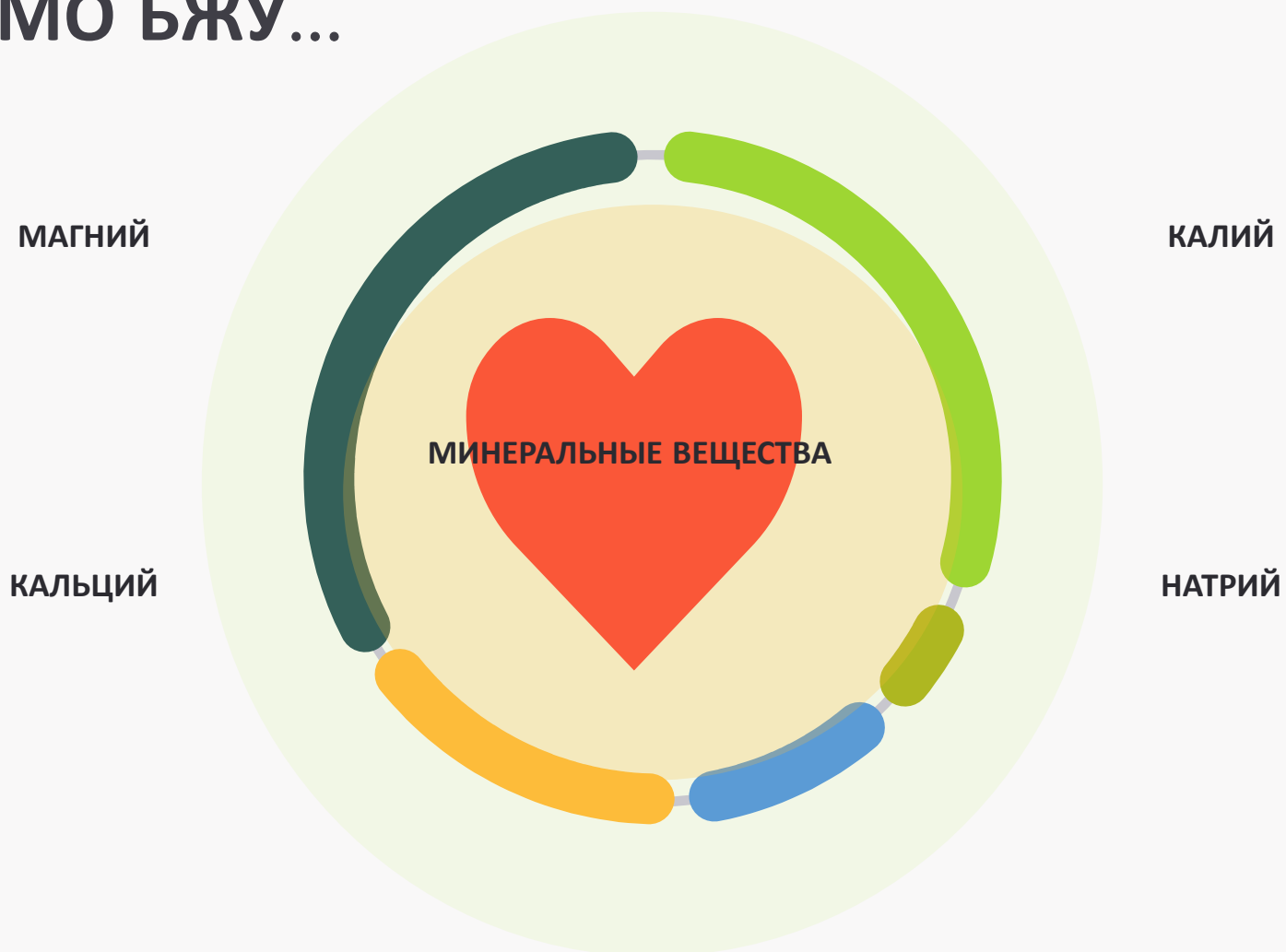
ПОМИМО БЖУ...

Дефицит одного или нескольких витаминов в течение продолжительного времени приводит к нарушениям жизненно важных функций



Снижается сопротивляемость организма к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды. Провоцируется возникновение различных заболеваний

ПОМИМО БЖУ...



ПРИЁМЫ ПИЩИ



1 ЗАВТРАК

4 ВТОРОЙ ЗАВТРАК

2 ОБЕД

5 ПОЛДНИК

3 УЖИН

6 ВТОРОЙ УЖИН





**- КАК УВЕЛИЧИТЬ РОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЖИЗНИ?**

- НАУЧИТЕСЬ ЕЕ НЕ УКОРАЧИВАТЬ.
