



Принципы рационального питания

Работа учащихся 8 класса по ОБЖ

Даньковской основной школы

Учитель: Скрубунов В.Я.



**Питание – важная
составляющая здорового
образа жизни.**

**Питание, которое
обеспечивает полноценное
развитие, называют
рациональным.**

Принципы рационального питания

- Правильное соотношение пищи и затрат энергии;
- Достаточное содержание в пище витаминов и минеральных веществ;
- Режим питания (регулярность и кратность приема пищи).
- Соответствие содержания в пище белков, жиров, углеводов возрасту и состоянию человека.

Принципы рационального питания

- Правильное соотношение белков, жиров и углеводов между собой; (соотношение, белков, жиров, углеводов для подростков равно 1:1:4; при повышенных физических нагрузках (занятия спортом, тяжелая физическая нагрузка) это соотношение может быть 1:1:6)

Вот основные правила питания



- **Никогда не переедайте.**
- **Не перекусывайте между основными приемами пищи и поздно вечером.**
- **Ешьте неторопливо, хорошо пережевывая пищу.**
- **Питайтесь четыре раза в день.**





Относитесь к пище с
«уважением»,
наслаждайтесь пищей,
получайте удовольствие
от каждого съеденного
вами кусочка!

**Не забывайте про
оформление блюд**





НЕ СЛЕДУЕТ



- **обсуждать
какие-либо
дела и
проблемы за
обеденным
столом.**

**Будь умерен с употреблением
некоторых продуктов.**





**А вот фруктов и
ягод и овощей—
как можно больше**



КАК ОНИ РАЗНООБРАЗНЫ!

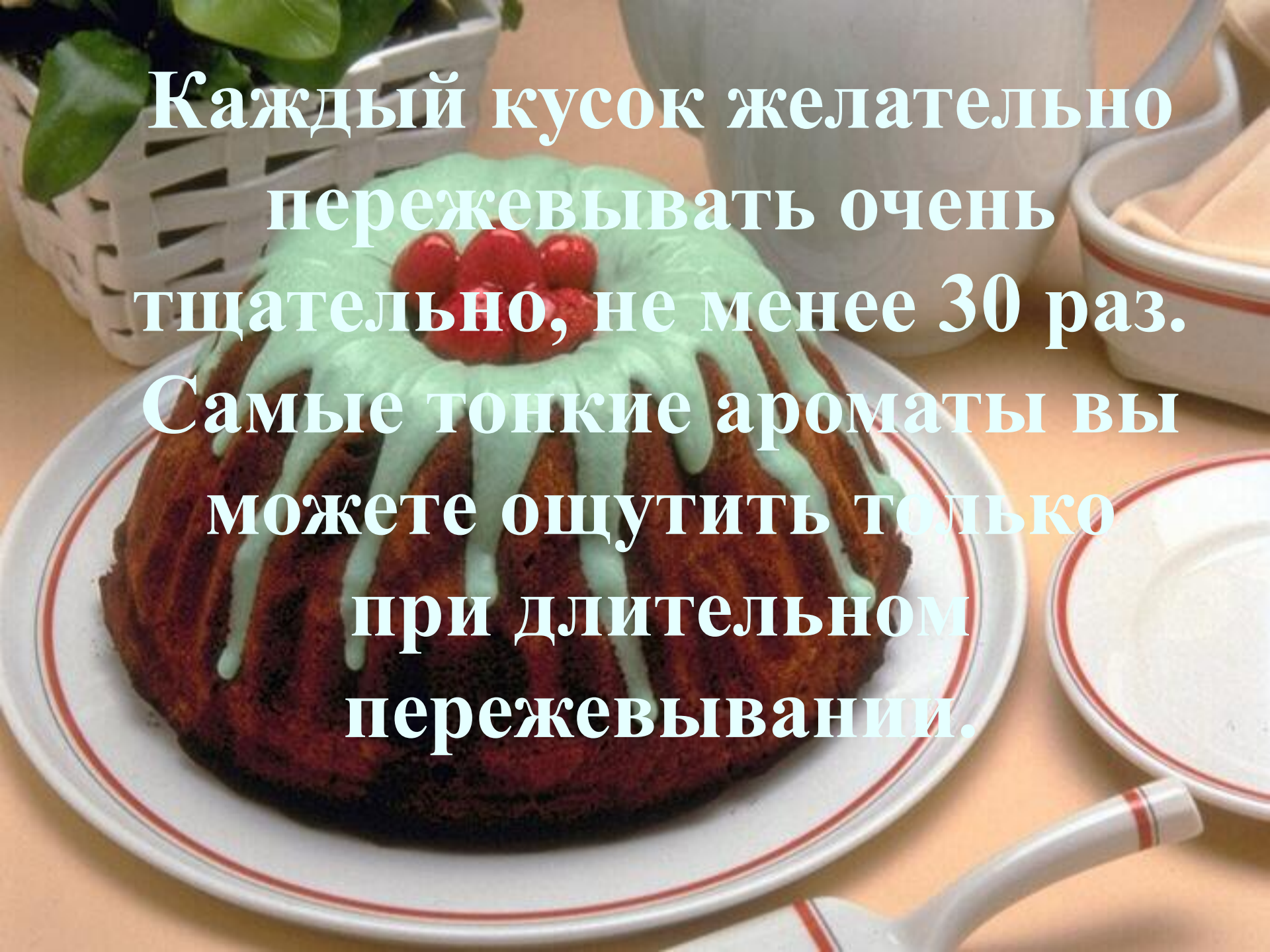




ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ МОРЕПРОДУКТЫ



**Каждый кусок желательно
пережевывать очень
тщательно, не менее 30 раз.
Самые тонкие ароматы вы
можете ощутить только
при длительном
пережевывании.**



Во время еды нецелесообразно
смотреть телевизор и даже
оставлять включенным радио.
Все это отвлекает от еды, от ее
пережевывания и наслаждения.





Не следует садиться за стол
усталым, сразу после работы,
озабоченным, возбужденным
и т.д.

Перед едой необходим 10-15
минутный отдых, отключение
от проблем, настрой на прием
пищи.

A top-down view of a dining table set for a meal. The table is covered with a white tablecloth. In the center, there are two white plates of cooked lobster, garnished with lemon wedges and herbs. To the left of the plates is a basket of small, round, golden-brown bread rolls. To the right are two bowls of green salad with tomatoes and other vegetables. There are also two glasses of white wine, a bottle of olive oil, and two black pepper mills. Two red candles in black holders are placed on the table. A pair of red lobster claws lies on the table in the bottom right corner. The text is overlaid in the center of the image.

**По возможности
питайтесь разнообразно и
не переедайте
Человек должен есть
достаточно, но помните,
что:**

**объем желудка не
превышает
350-400см³
даже у взрослого**



**В еде, как и во всем —
нужна разумная
умеренность**



Употребление воды

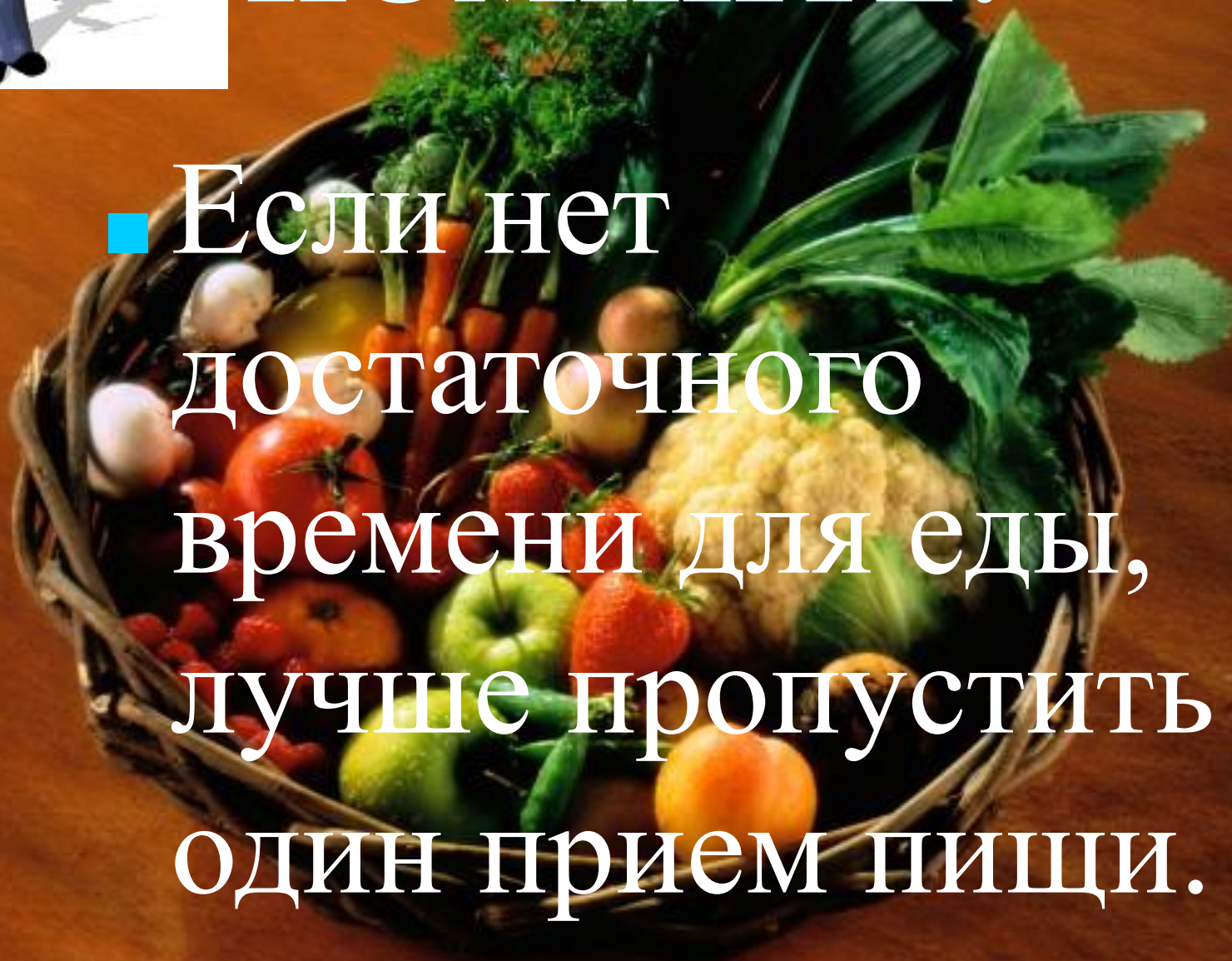


Потреблять
воду или
другие
напитки
следует за
15-20 мин до
еды. Во время
еды и после нее
пить не
следует.



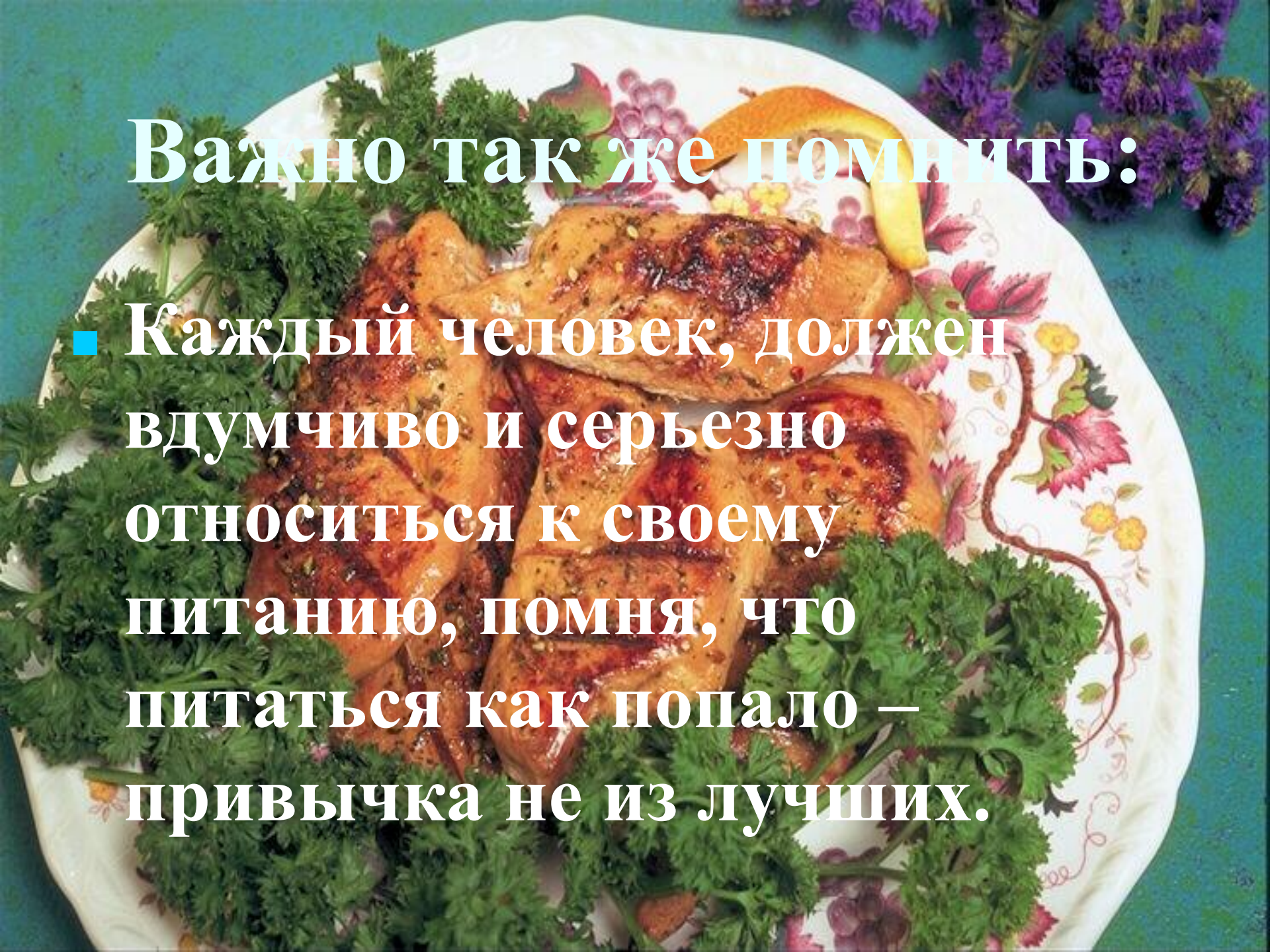
ПОМНИТЕ!

- Если нет достаточного времени для еды, лучше пропустить один прием пищи.



Когда и сколько есть?

- Утренний прием пищи может быть самый легкий, из хорошо и быстро усваиваемых организмом продуктов(фрукты, овощи, соки).
- Дневное питание должно быть умеренным – день еще не окончен.
- Вечером – не позднее чем за 2-3 часа до сна.

A top-down view of a white ceramic plate with a floral pattern. The plate is filled with several pieces of roasted chicken, including wings and thighs, which are golden-brown and glistening. The chicken is garnished with a large amount of fresh green parsley. Two slices of lemon are placed on the right side of the plate. The background is a solid teal color, and some purple flowers are visible in the top right corner.

Важно так же помнить:

- **Каждый человек, должен
вдумчиво и серьезно
относиться к своему
питанию, помня, что
питаться как попало —
привычка не из лучших.**

И БУДТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!

