Правильное питание – основа здорового образа жизни!



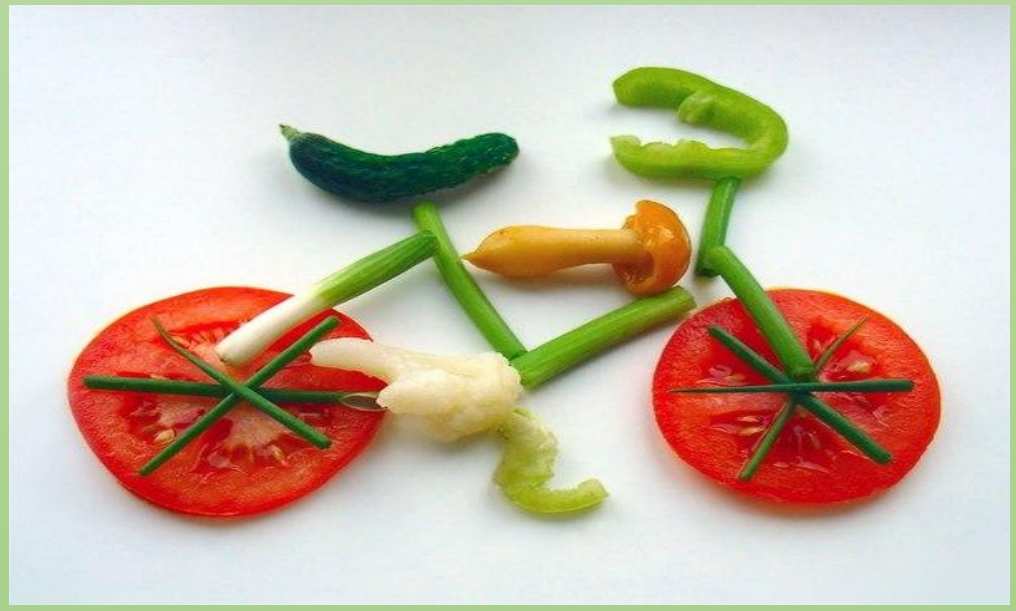
Алиева Амалия 2 «Б» класс МАОУ СОШ №38
Классный руководитель:
Игошина Ольга Сергеевна

Основные преимущества правильного питания



- увеличение продолжительности жизни
- устойчивость к инфекциям
- нормализация веса
- улучшение общего состояния тела (кожа, волосы, ногти)
- повышение выносливости





Главные правила правильного питания

1. Разнообразное питание
2. Суточная калорийность
3. Питание 5 раз в день
4. Медленная еда
5. Питьевой режим
6. Белковая пища на завтрак и обед
7. Ужин не позже 2 часов до сна



Схема правильного питания.



Примерное дневное меню для детей школьного возраста

День 1

- **завтрак**: хлеб (20 г) со сливочным маслом (10 г) + твёрдый сыр (15 г), 200 мл молока (не ниже 2,5% жирности), чай.
- **обед**: 200 г супа с фрикадельками, 150 г картофельного пюре, 50 г отварного хека.
- **полдник**: 100 г сладкого творога (9% жирности) с изюмом (15 г), 1 банан.
- **ужин**: 150 г гречневой каши на воде + 0,5 чайной ложки сливочного масла, 100 г отварной куриной грудки.



Примерный дневной рацион взрослого человека



Для соблюдения основ правильного питания необходимо соблюдать баланс



К чему может привести неправильное питание





- Ожирение
- Сахарный диабет
- Язва и гастрит
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Аллергия
- Почечная недостаточность
- Анорексия и дистрофия
- Булимия



Выбор очевиден!



Список используемых источников:

- http://zdorovoepitanie.info
- http://properdiet.ru/
- http://neosports.ru/
- http://www.azbukadiet.ru/
- http://www.calorizator.ru/