

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

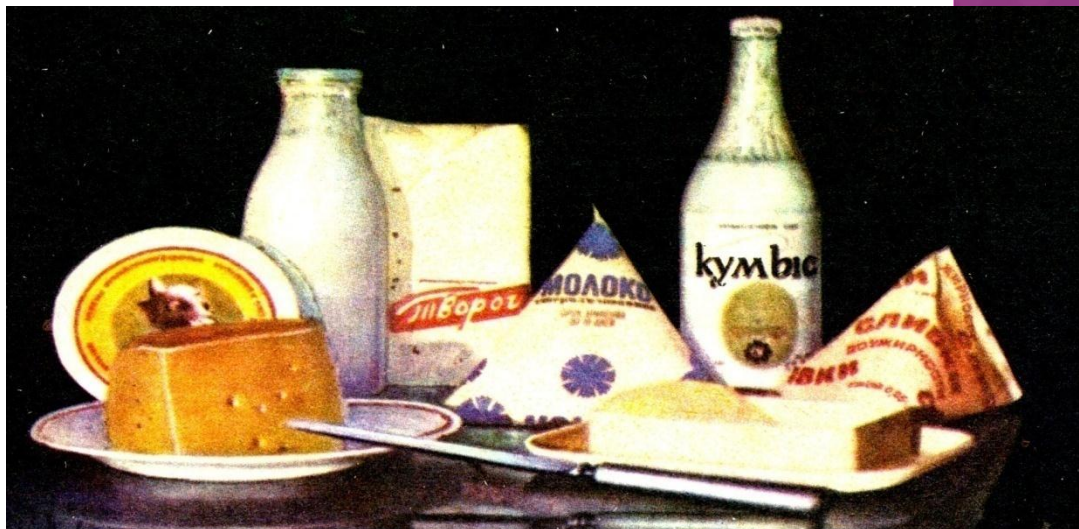
КЛАССНЫЙ ЧАС В 11 КЛАССЕ
КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ - ЖИДКОВА
СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

«Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться»

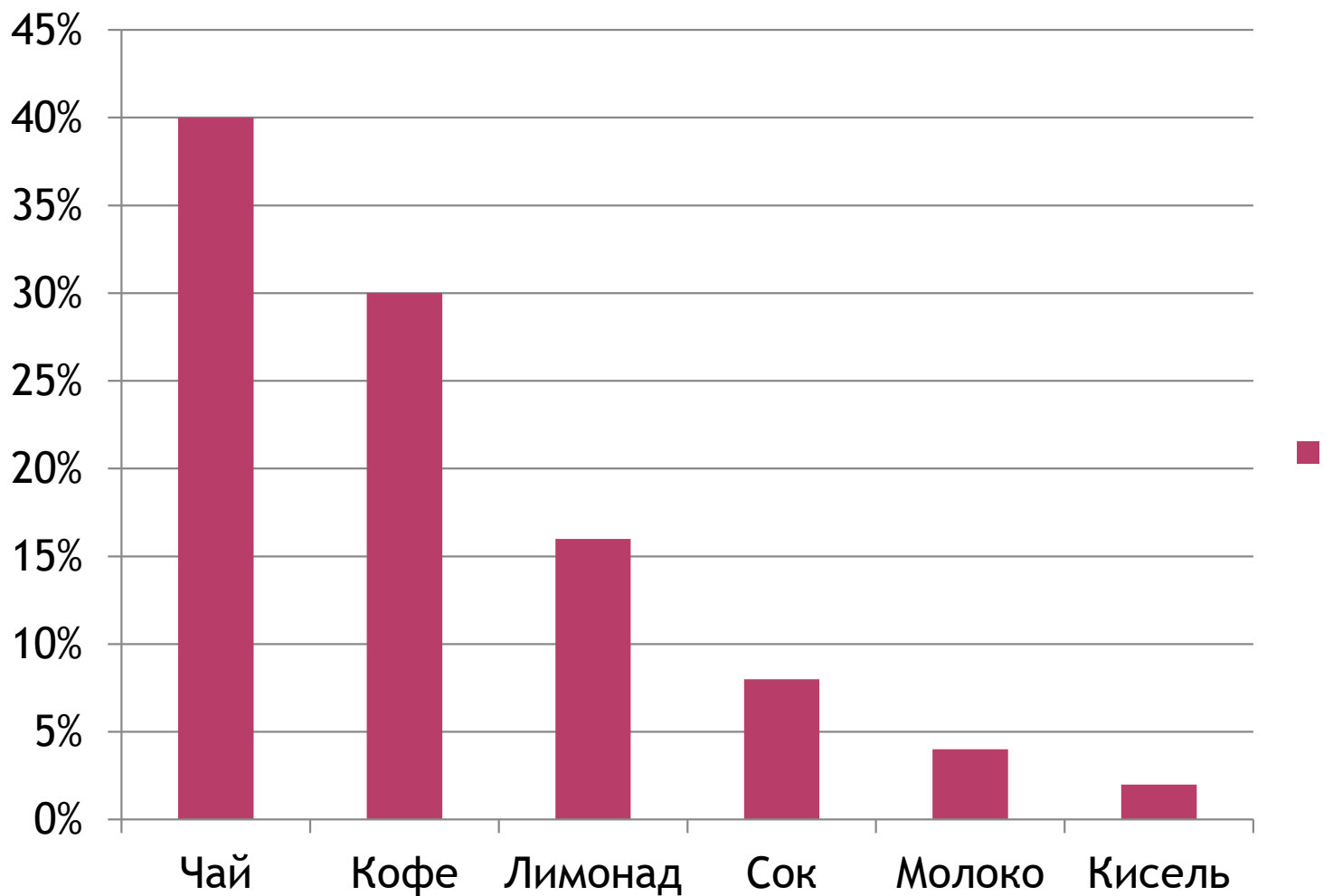
Брийат - Саварен

«Мы суть того, что мы едим !»

Изречение древних

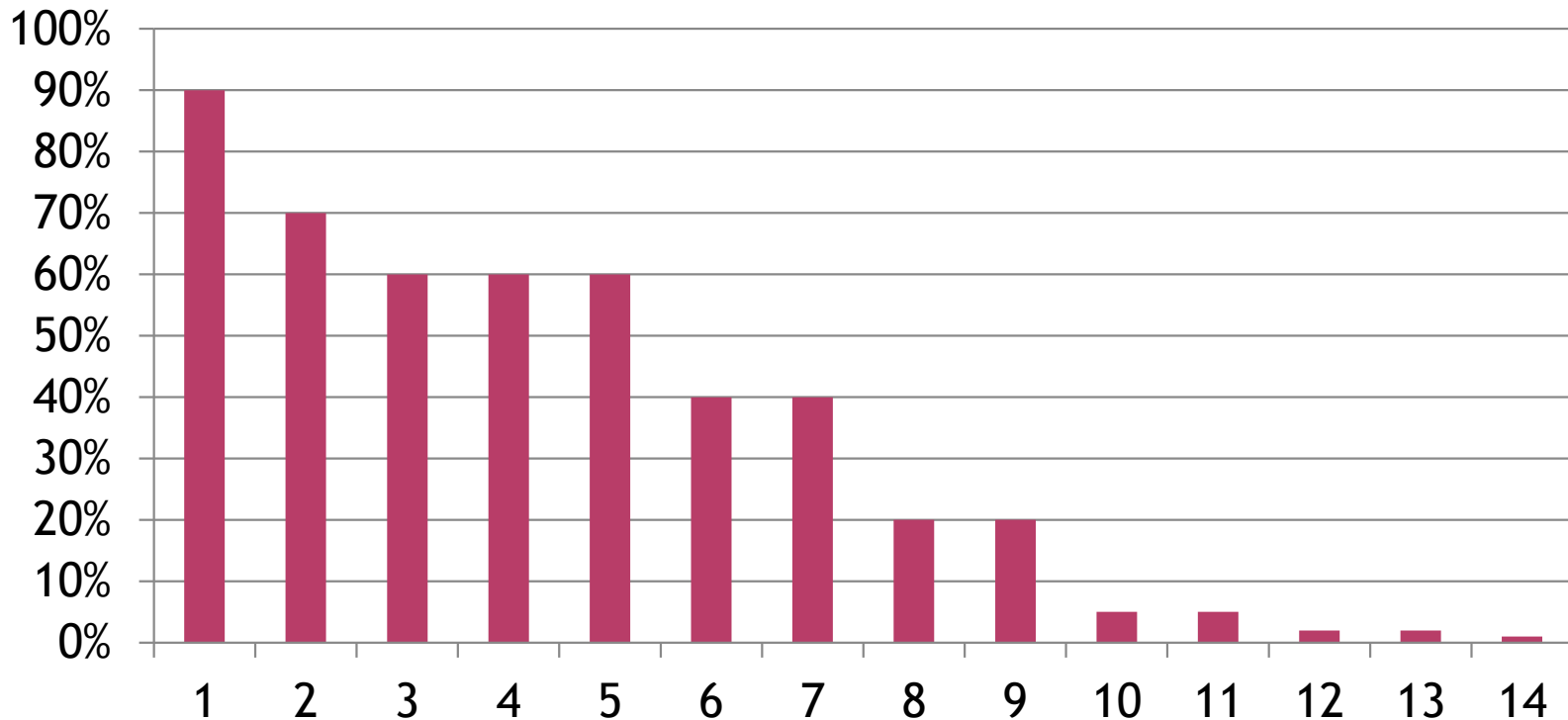


ЛЮБИМЫЕ НАПИТКИ УЧАЩИХСЯ НАШЕЙ ШКОЛЫ



ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАШЕЙ ШКОЛЫ

- 1 - КУРИЦА - ГРИЛЬ - 90%
- 2 - КОТЛЕТЫ - 70%
- 3 - ЖАР. КАРТОФЕЛЬ - 60%
- 4 - КОЛБАСА - 60%
- 5 - ШАШЛЫК - 60%
- 6 - ШОКОЛАД - 40%
- 7 - ЧИПСЫ - 40%
- 8 - ПЕЛЬМЕНИ - 20%
- 9 - ЯБЛОКИ - 20%
- 10 - МОЛОКО - 5%
- 11 - ТВОРОГ - 5%
- 12 - РЫБА - 2%
- 13 - ГРЕЧНЕВАЯ КАША - 2%
- 14 - ЩИ - 1%



КАК МЫ ПИТАЕМСЯ ?

1. Много используем жареных, копченых, консервированных продуктов
2. Между основными приемами пищи употребляем чипсы, сухарики, конфеты, пиццу
3. Мало употребляем овощей
4. Отдаем предпочтение чаю, кофе, лимонаду, употребляем кисели, соки, молоко

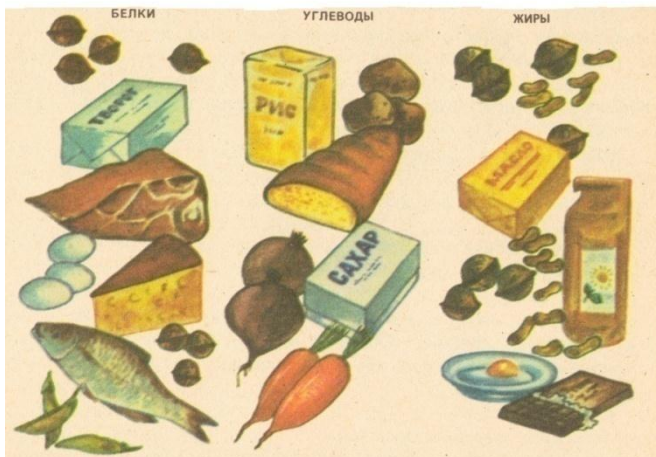


РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание, восполняющее энергетические затраты организма и обеспечивающее его потребность в пластических веществах, содержащее все необходимые для жизнедеятельности витамины, макро- и микроэлементы, пищевые волокна.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Пища должна быть разнообразной и полноценной
- Продукты богатые белком (мясо, рыба, яйца) рациональнее использовать для завтрака и обеда
- На ужин следует оставить молочно - растительные блюда

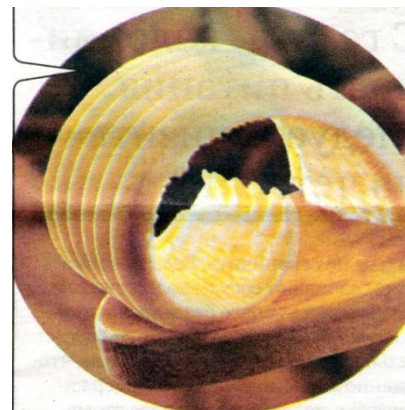
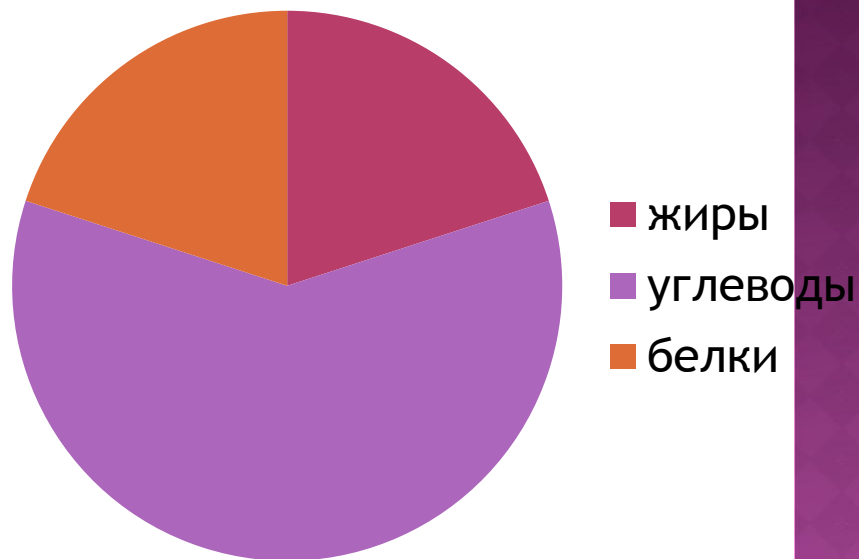


СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированное питание - правильное соотношение питательных веществ: белков, жиров, углеводов.

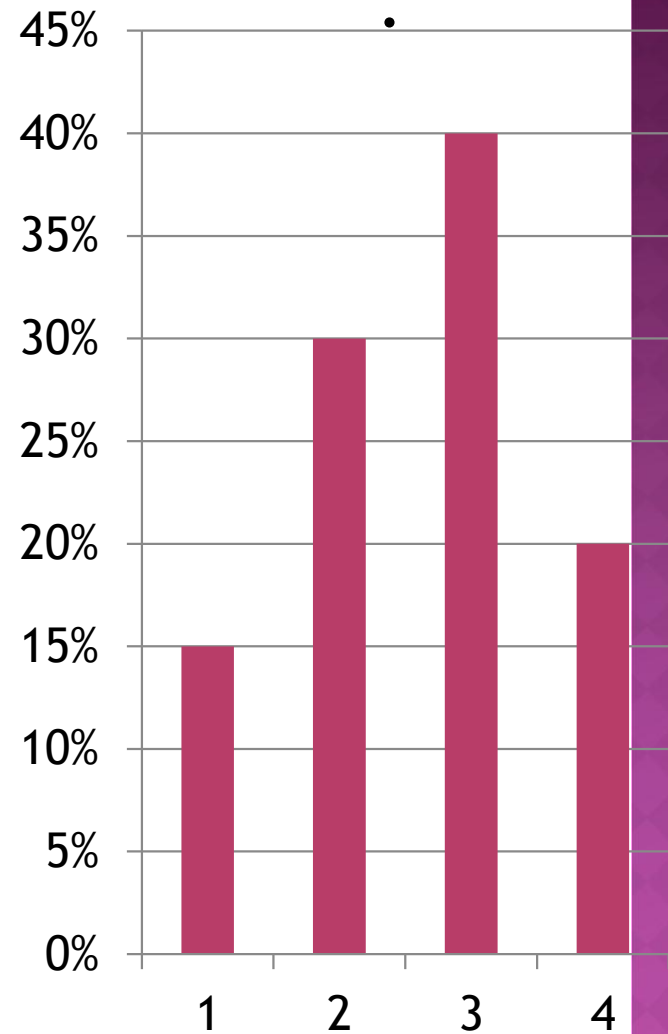
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

- ⦿ Белки 15 - 20%
- ⦿ Жиры 15 - 20%
- ⦿ Углеводы 55 - 60%



РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

1. *Первый завтрак 10-15%*
2. *Второй завтрак 15-30%*
3. *Обед 35-40%*
4. *Ужин 15-20%*





ЕСТЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ

Натуральность продуктов, отсутствие синтетических веществ, гормонов, консервантов и простые способы приготовления пищи.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ

Нитраты используются в качестве добавок при производстве

- ⊙ *копченых колбас*
- ⊙ *копченой рыбы*
- ⊙ *копченых сыров*
- ⊙ *маринованных изделий*

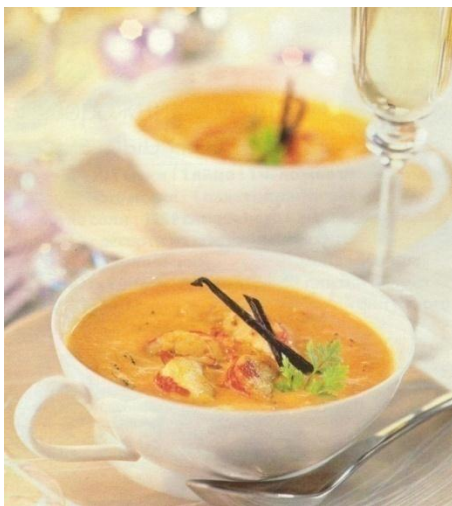


АДЕКВАТНОЕ ПИТАНИЕ

Адекватное питание - соответствие традициям, характерным для конкретного этноса, условиям обитания и образу жизни.

АДЕКВАТНОЕ ПИТАНИЕ

- *Каша*
- *Щи*
- *Молоко*
- *Творог*
- *Квашенная капуста*
- *Моченые яблоки*
- *Кисели*
- *Квасы*



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- ◉ Ежедневно употреблять 1-2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творога (50г) или творога (10г)
- ◉ Ограничить потребление сахара, конфет, тортов, пирожных
- ◉ Широко использовать в питании рыбу и морепродукты
- ◉ Меньше употреблять колбас и сосисок
- ◉ Широко использовать овощи и фрукты (лучше местные)
- ◉ Ограничить в рационе сухие завтраки, чипсы, газированные напитки
- ◉ Пища должна быть разнообразной
- ◉ Придерживайтесь здравого смысла: пользоваться можно всем, но злоупотреблять нельзя ничем !

○ Как изменились мои взгляды на прием пищи ?

