

Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь.
- Пища должна быть максимально свежей.



*Только живая свежая пища может
сделать человека способным воспри-
нимать и понимать истину*

Пифагор



**Самые полезные продукты
Яблоки, лук, чеснок, морковь,
орехи, рыба, молоко, зеленый
чай, мед, бананы.**

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длинной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!

ГАПОУ РБ
**"Стерлитамакский
медицинский колледж"**



*Здоровое питание –
основа здоровья*

**Выполнили:
Волокитина А., Зубаирова А.,
студенты 1 курса**

Основные группы продуктов для полноценного роста и развития подростка.

1. Сложные углеводы. Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.

2. Продукты, содержащие белок. Это мясо животных, птицы и рыба. Белок- это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.



3. Растительная клетчатка. Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.

4. Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.

5. Молоко и кисломолочные продукты. Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

6. Чистая питьевая вода. Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мл на 1 кг массы тела.

Избыток пищи мешает тонкости ума



БАШКИРСКИЙ АЙРАН



БАШКИРСКИЙ КУМЫС

Кумыс используют при туберкулёзе, цинге, гастритах, заболеваниях поджелудочной железы, малокровия, неврастении, сердечно-сосудистых заболеваний и брюшном тифе. На основе лечебных свойств кумыса была разработана целая система оздоровления — кумысолечение.

Полезные свойства айрана.

- Улучшение кровообращения.
- Нормализация водно-солевого баланса организма.
- Маски для волос, которая укрепит их и сделает блестящими и гладкими.
- Его полезно употреблять для очищения организма после приема антибиотиков и при дисбактериозе, так как он восстанавливает естественную микрофлору ки-



ВОЗ рекомендует

Рекомендации построены по принципу светофора.

Зелёный свет-еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет- мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет-это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия.

