



Здоровий спосіб життя. Раціональне харчування

Підготувала
викладач біології

РЦПТО м.Зіньків
Вовк Ніна Олександрівна

Здоровий спосіб життя



здоров'я на 50 %
залежить від способу
життя людини



на 20 % - від
спадковості



на 20 % - від стану
навколишнього
середовища



на 10 % - від медичних
послуг

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

це спосіб життєдіяльності людини,
що відповідає її генетичним
особливостям,
конкретним умовам життя
й спрямований
на формування, збереження
і зміцнення здоров'я.



БІОЛОГІЧНА РОЛЬ СКЛАДНИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ

Складники здорового способу життя

1. Раціональне харчування
2. Рухова активність
3. Особиста гігієна
4. Розумне чергування праці й відпочинку
5. Загартовування
6. Відмова від шкідливих звичок
7. Культура здоров'я

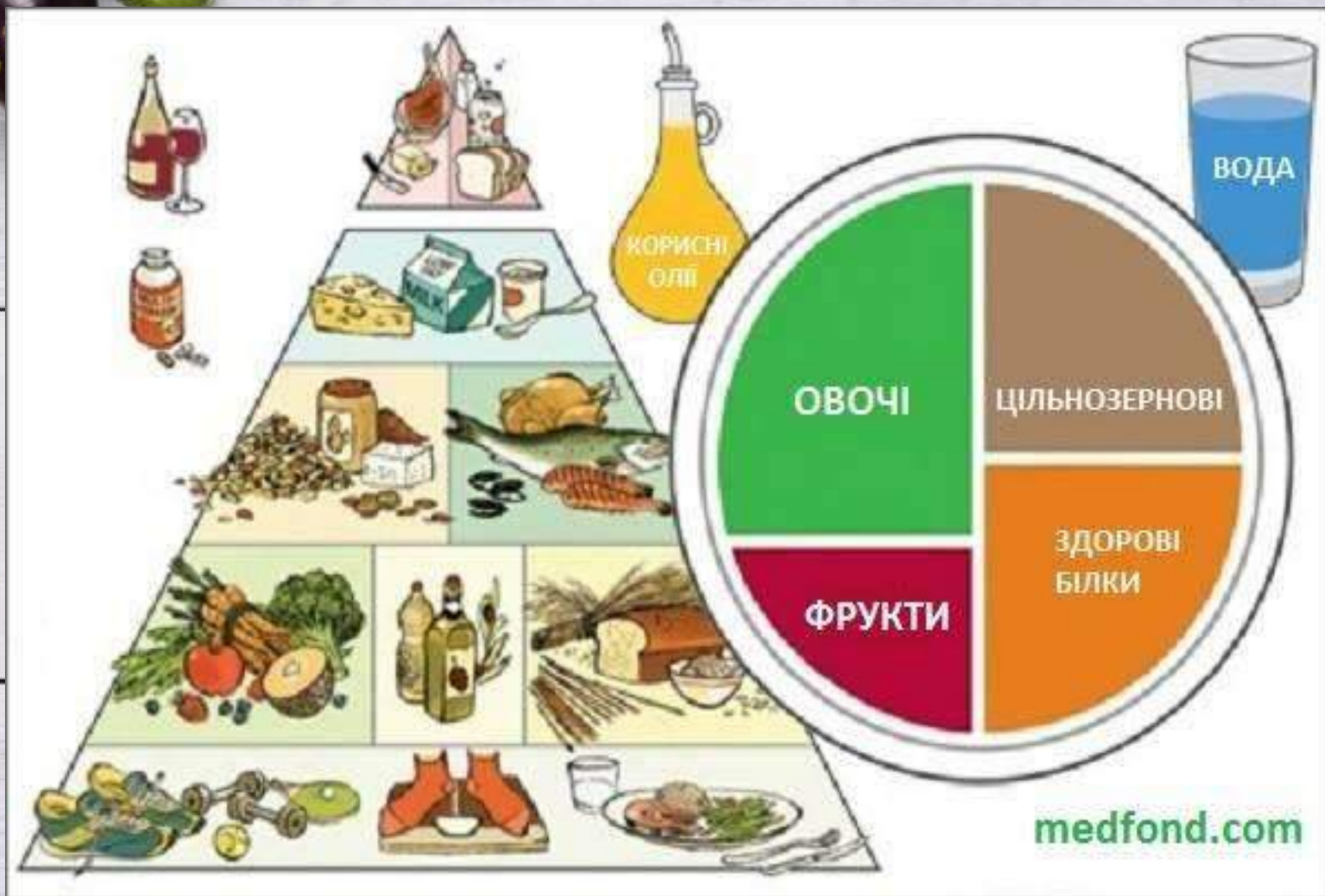


КЛЮЧОВІ ПИТАННЯ:



- ✓ Смачно чи корисно?
- ✓ Що їсти, щоб бути здоровим?
- ✓ Чи можливе здорове харчування в сучасних умовах?

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ — це харчування, за якого до організму з харчовими продуктами надходять усі поживні речовини, вітаміни та мінеральні солі в кількостях, необхідних для нормальної життєдіяльності.



Вживати їжу 4-5 разів на день





Вуглеводи становлять 50-60% енергетичних потреб організму. Вони є основним джерелом енергії. Вуглеводи забезпечують усі енергетичні витрати мозку (мозок поглинає біля 70% глюкози, що виділяється печінкою).

КЛАСИФІКАЦІЯ ВУГЛЕВОДІВ:

ПРОСТІ

СКЛАДНІ

ВУГЛЕВОДИ

Складні

Прості



Бобові



Крупи



Макарони



Хліб



Солодоці



Випічка



Фрукти



Сухофрукти

Продукти, котрі містять складні вуглеводи



Кабачок



Виноград



Зелень



Капуста



Болгарський перець



Бобові



Зелена фасоля



Цільнозерновий хліб



Крупи



Томати



Білки становлять 10-15% енергетичних потреб організму. Білки — це поживні речовини, необхідні для нарощування м'язів. Вони знаходяться у м'язах, кістках, волоссі, шкірі та майже у всіх частинах тіла.



Рослинні жири

- Жири рослинного походження (рослинні масла) поділяють на олії з насіння та олії м'якоті плодів.



Жири становлять 30% енергетичних потреб організму



Тваринні жири

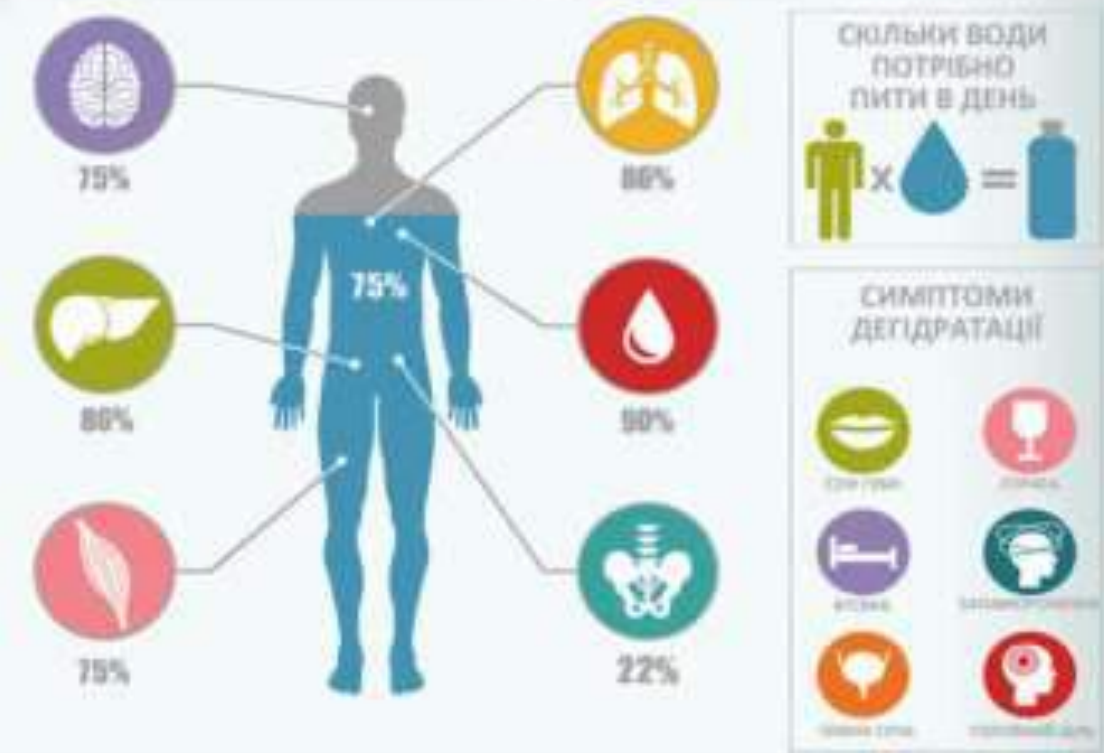
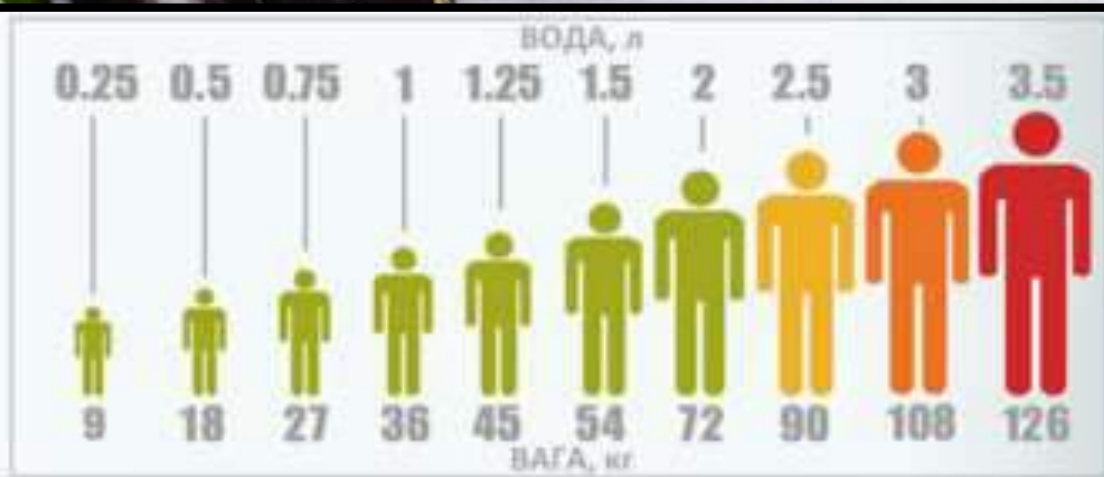
- Жири тваринного походження (тваринні жири) ділять на запасні жири наземних тварин, жири птахів, молока, морських тварин і риби, земноводних і плазунів.



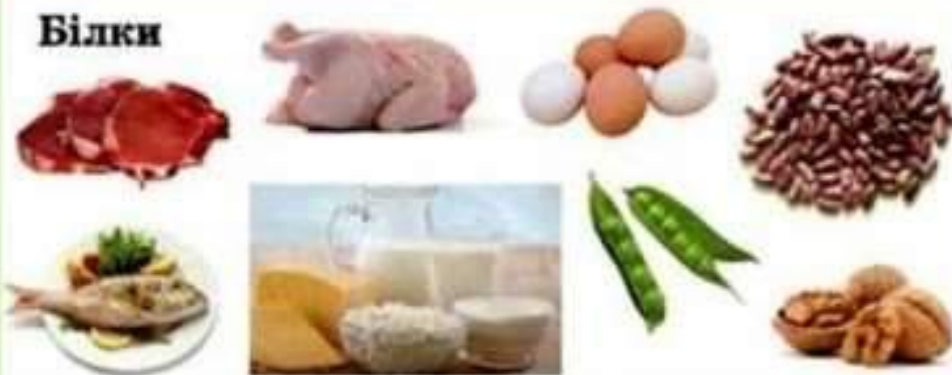
Розподіл здорової їжі на порцію



Скільки потрібно пити води?



Білки



Забезпечують
організм
будівельним
матеріалом
для клітин

Вуглеводи



Основне
джерело енергії
для організму;
сприяють
кращій роботі
серця, м'язів,
мозку

Жири



Забезпечують
організм енергією

Вітаміни – біологічно активні речовини, що входять до складу ферментів. Вони прискорюють процеси обміну речовин, прискорюють фізичну і розумову працездатність, підвищують імунітет до захворювань, впливають на ріст та розвиток організму.

ДЕ ШУКАТИ ВІТАМІНИ?



A



ЯЙЦЯ, ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА, РИБА, МОЛОКО, МОРКВА, ШПІНАТ, ПЕТРУШКА, СІР

B1



ЯЙЦЯ, МОЛОКО, ДРІЖДЖІ ГОРОХ, ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА, КВАСОЛЯ, ПАРОСТКИ ПШЕНИЦІ

B2



ЯЙЦЯ, СІР, МОЛОКО, СВИНИНА, СОЄВЕ МАСЛО, РИБА, ВІВСЯНІ ПЛАСТИВЦІ,

C



ЦИТРУСОВІ, ЧЕРВОНІ ФРУКТИ, РЕДЬКА, КУЧЕРЯВА КАПУСТА, ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК, КВАСОЛЯ

D



ОЛІЯ, ЯЛОВИЧИНА, ЯЄЧНИЙ ЖОВТОК, РИБА, ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА

E



МОЛОКО, САЛАТ, ОЛІЯ, ПАРОСТКИ ПШЕНИЦІ

F



РИБ'ЯЧИЙ ЖИР, СУХОФРУКТИ, ОЛИВКОВА ОЛІЯ

N



ГРИБИ, ШОКОЛАД, ГОРІХИ, МОЛОКО, ЯЄЧНИЙ ЖОВТОК, ВІВСЯНІ ПЛАСТИВЦІ, ПЕЧІНКА

K



МОРСЬКА КАПУСТА, ЦИБУЛЯ, ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ, ШПІНАТ, ЧЕЧЕВИЦЯ



ВІТАМІНИ діляться на дві групи:

жиророзчинні

- (вітаміни А, К, Д, Е)

водорозчинні

- (вітамін С та всі вітаміни групи В).

Жиророзчинні вітаміни



До жиророзчинних відносяться вітаміни А, Е, К, Д, F.

Всі жиророзчинні вітаміни краще засвоюються з їжі, якщо є продукти, що їх містять, разом з жиром. Враховуйте цю особливість при прийомі їжі.

Водорозчинні вітаміни



Водорозчинні вітаміни включають вітаміни групи В (В1, В2, В3, В6, В7, В9, В12, В15) та вітамін С.

Піраміда здорового харчування

