

Доклад «Правильное питание»

Выполнила: ученица 8«В» класса

Баканова Яна

Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.

Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека. Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

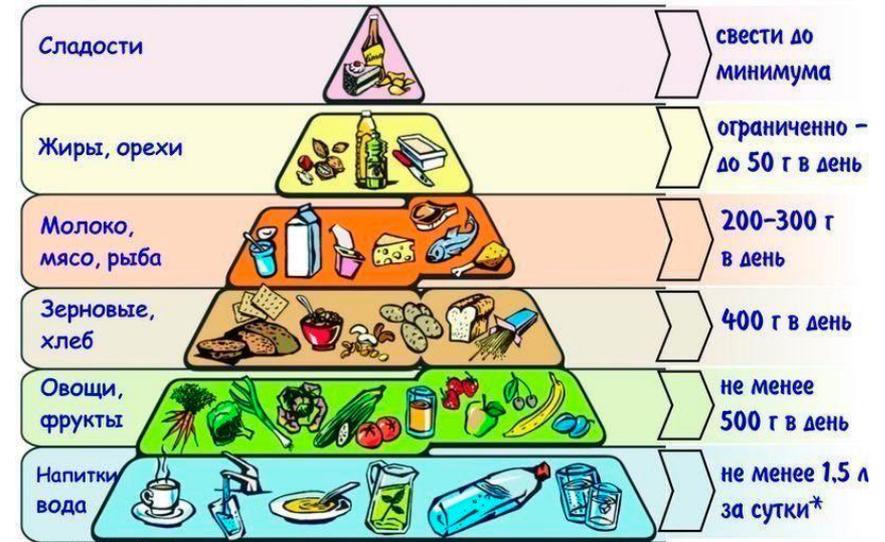
Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!



Пирамида питания (пищевая пирамида)

Схематическое изображение основополагающих принципов здорового питания можно увидеть, посмотрев на пирамиду питания, разработанную зарубежными диетологами и одобренную российскими специалистами. В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те продукты, которые вам больше нравятся или подходят для вашего образа жизни. Сбалансировать свое питание, пользуясь пирамидой питания довольно просто. Давайте рассмотрим пищевую пирамиду подробнее. Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.

Пирамида Вашего здорового питания!



Витамины

Витамин А - нужен человеку для нормального роста и развития организма, помогает поддержать зрение в норме, защищает наши глаза.

Витамины группы В - В1, В2, В3 - нужны для нормального функционирования нервной системы, нормализуют обмен веществ, помогают в энергетическом обмене.

Витамины группы В5, В6, В9, В12 - нужны для обмена веществ, взаимодействуют с другими составляющими в нашем организме, так же играют важную роль, как и другие витамины группы В.

Витамин С - тоже участвует в обмене веществ, помогает организму расти, способствует устойчивости нашего организма, повышает иммунитет. Поэтому, когда мы боеем, важно принимать именно витамин С, он же называется аскорбиновой кислотой.

Есть и другие важные витамины: **Д** - помогает в формировании костей, **Е** - помогает организму оставаться молодым и здоровым, **F** - необходим для сердечно-сосудистой системы.

Содержатся витамины в фруктах и овощах, мясных продуктах и рыбе. В каких-то продуктах определенных витаминов больше, в каких-то меньше. Например, много витамина С содержится в лимоне и черной смородине.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!