

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Выполнила ученица 11б класса

Шибанова Валерия

Учитель :Захарова Е.А



## Содержание:

- \* введение
- \* Здоровое питание для детей
- \* Правильное питание для подростка
- \* Правильное питание для взрослого
- \* Принципы правильного питания
- \* Пирамида питания
- \* 10 привычек спортсменов



## ВВЕДЕНИЕ

Здоровое питание — питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний<sup>1</sup>. С хорошим общим состоянием здоровья и со сниженным риском хронических заболеваний ассоциируется диета, богатая фруктами, овощами, цельным зерном, бобовыми, орехами и рыбой, с низким уровнем потребления насыщенных жиров, трансжиров и сахара и ограниченным потреблением соли.

# Здоровое питание для детей

- ▣ В период, когда ребенок идет в школу, у него отмечается повышенная психологическая и физическая нагрузка, поэтому пища должна быть здоровой, питательной и максимально полезной. **Правильное питание для детей школьного возраста** – это залог его крепкого иммунитета, хорошей успеваемости и здоровья.
- ▣ Детей школьного возраста надо приучать к самостоятельности. Завтрак можно запланировать на 7-8 часов утра. Перекус приходится на 10-11 часов, в школе, на перемене. Обед может проходить либо дома, либо в школе. Ужин планируем на 19-20 часов вечера. **Правильное питание для детей школьного возраста** предусматривает, что завтрак и обед должны быть наиболее энергетически емкими, а вот ужинать лучше за два часа до сна.

# Что такое здоровое питание?

- Разнообразие продуктов
- Вкусно
- Полезно для всех
- Недорого
- Сбалансированный рацион



# Правильное питание для подростков

В подростковом возрасте в организме ребенка активизируются процессы роста. В этот период жизни происходят значительные перемены в работе организма, особенно в гормональной и эмоциональной сфере.

Именно поэтому так важно, чтобы подросток получал достаточно калорий и питательных веществ с пищей. Вопрос правильного питания в подростковом возрасте одновременно сложный и простой. Родители еще способны влиять на меню сына или дочери, но пищевые предпочтения в целом у ребенка уже сформированы. К тому же, желание быть самостоятельным и делать по-своему сказывается на питании. **Здесь важно найти баланс между контролем питания и насилием над личностью.**



**Если родители не будут интересоваться питанием ребенка, вследствие однообразного и бедного нутриентами меню у подростка могут появиться такие проблемы:**

- \* Ожирение**
- \* Хрупкость костей.**
- \* Быстрая утомляемость.**
- \* Сниженный иммунитет.**
- \* Болезни суставов.**
- \* Кариес.**
- \* Истощение.**



# Правильное питание в жизни взрослого человека

В любом возрасте правильное питание подчиняется одним и тем же законам. Но с годами нам приходится внимательнее относиться к тому, что мы едим.

Уже после 30-35 лет обменные процессы замедляются. И позволить себе безболезненно то, что мы ели без оглядки в 18 лет, не получается. «Это касается всех сторон жизни. С возрастом нужно вырабатывать более уважительное отношение к своему питанию, телу, сну, времяпрепровождению и так далее.

Установлено, что рацион питания взрослого человека базируется на трех основных принципах – количественном, качественном и соблюдении режима употребления еды. Первый из них, качественный, гласит о соответствии калорийности или энергетической ценности ежедневного меню суточным энергетическим затратам человека. Калорийность питания определяется количеством пищевых элементов в суточном меню и рассчитывается путем умножения числа белков, жиров и углеводов на их калорический коэффициент

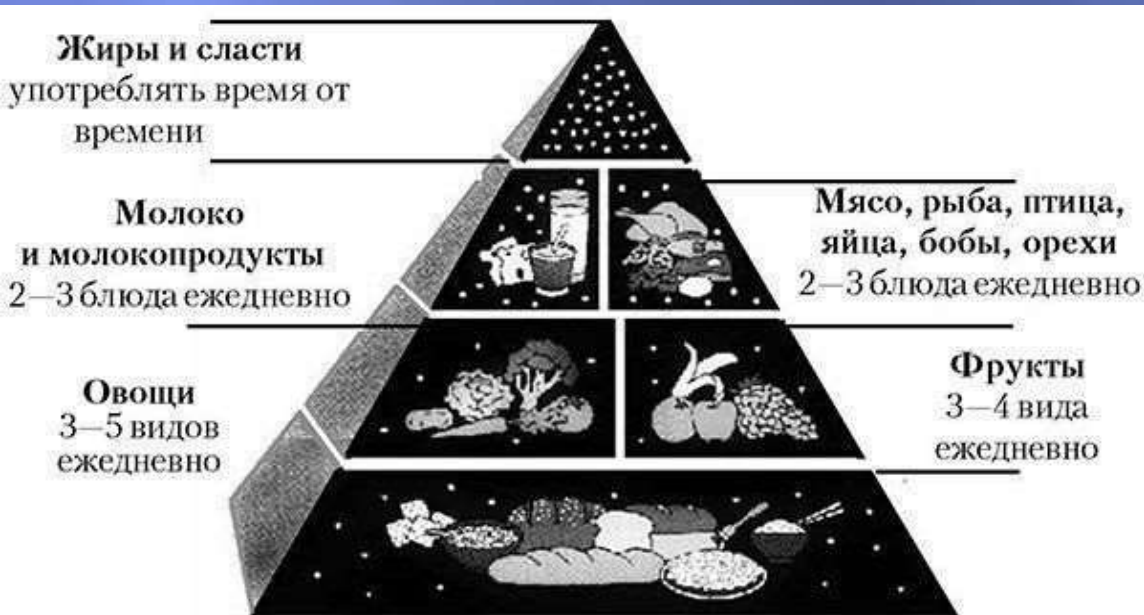


# Принципы здорового питания

- ☀ Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- ☀ Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- ☀ Принимайте пищу только сидя.
- ☀ Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- ☀ Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.
- ☀ 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 на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- ☀ Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.
- ☀ Пища должна быть натуральной.
- ☀ Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.
- ☀ Соблюдение этих принципов здорового питания поможет вам обрести здоровье, а также поможет вам держать себя в форме.

# Пирамида питания

Для формирования у населения правильного понятия о правильном питании и индивидуальной работы с пациентами была создана наглядная и удобная в применении «пирамида питания», включающая 5 групп продуктов. Деление продуктов на группы было произведено в зависимости от того, преимущественным источником каких нутриентов они являются.



# 10 привычек спортсменов.

Лучшие спортсмены и чемпионы стали таковыми не сразу – за их успехом прячутся годы кропотливой работы, множество «жертв» и немного таланта. Но это не все: для достижения наилучших результатов лучшие из лучших придерживаются нескольких простых правил.



## **Привычка №1: Визуализация успеха!**

Многие ведущие спортсмены прекрасно понимают, что большая часть нашего успеха находится в нашем сознании.

Они часто готовятся к большим соревнованиям путем визуализации своих достижений в личных соревнованиях и всех тренировках. Таким образом, они не только улучшают свою готовность к соревнованиям, но и создают все условия для спокойного выступления – без нервов и страха – они уже тысячу раз прокручивали этот трек у себя в голове.

Используйте эту привычку в вашей повседневной жизни – старайтесь визуализировать каждую трудность наперед; и когда придет время, вы сможете справиться с ней намного легче.

## **Привычка №2: Отдыхайте!**

Лучшие спортсмены знают о важности отдыха, который должен соответствовать индивидуальной активности и физического состояния человека. Отдых способствует физическому и моральному восстановлению.

Не забывайте уделять некоторое время себе – это основной способ справляться с поставленными задачами и, в то же время, чувствовать себя хорошо.

## **Привычка №3: Пейте достаточно воды!**

Это очень важно не только в спорте: вода имеет жизненно важное значение для нормального функционирования организма.

Если ваш организм обезвожен, вы, конечно, будете испытывать значительный дискомфорт: головная боль, усталость, проблемы с пищеварением, вы будете чувствовать себя плохо в целом... Вы можете избежать этого в очень простой способ: пить больше воды каждый день, особенно если вы занимаетесь спортом.

#### **Привычка №4: Будьте заодно со своим успехом!**

Ничто не может нанести такой большой вред вашему успеху, чем отсутствие чувства собственного достоинства. Конечно, мы все делаем ошибки, но ведь мы люди и нам свойственно ошибаться, главное – учиться на своих ошибках. Позволяя своим ошибкам отравлять свою жизнь и быть в постоянном состоянии сожаления, вы рискуете не достичь хороших результатов.

#### **Привычка №5: Займитесь организацией своего времени!**

Как вы думаете, сколько нужно сделать «перерывов», что закончить начатое дело? Конечно, вы должны достаточно отдыхать, но так же важно правильно распределить свое время. Часто, это бывает оптимальным решением – разделить работу на несколько частей и выделить на выполнение каждой из них определенное количество времени.

Отдых должен быть качественным, и вы можете сделать его таковым, распределив правильно время рабочего процесса.

#### **Привычка №6: Питайтесь правильно!**

Пища является своеобразным топливом для организма: чем лучше еда, тем лучше тело работает. Это особенно важно и для спортсменов, которые подвергаются воздействию больших усилий, и для всех остальных, потому что наш образ жизни становится все более напряженным.

Убедитесь, что ваш организм получает достаточное количество необходимых ему веществ, чтобы хорошо работать, и, как результат, вы получите много энергии, хорошее благополучие и успешно выполненную работу.



## **Привычка №7: Высыпайтесь!**

Сон – это время, когда тело восстанавливает уставшие и поврежденные мышцы, уравнивает гормональное состояние организма и приводит в порядок наши мысли. Сегодня естественная потребность выспаться, к сожалению, слишком часто пренебрегается, так как у нас слишком много мероприятий и обязательств, и нам просто не хватает времени для сна хорошей ночи.!

## **Привычка №8: Планируйте наперед!**

Все люди разные, поэтому понятно, что мы по-разному реагируем на внешние раздражители. Попробуйте адаптировать свой рабочий график таким образом, чтобы он соответствовал вашему ежедневному темпу. Есть вам трудно вставать по утрам, попробуйте найти работу, где рабочий день начинается немного позже, таким образом, вы сможете работать интенсивнее, сможете справиться с заданиями быстрее и лучше.

## **Привычка №9: Ставьте цели!**

Если у человека есть цель, не важно, насколько она далека в данный момент, у него уже есть достаточно шансов, чтобы ее достичь.

Следуйте вашим целям шаг за шагом – даже самый маленький шаг лучше, чем ничего! Кроме того, цель даст вам мотивацию, и когда вы ее достигнете, ощущение будет удивительное!

## **Привычка №10: Мнение эксперта!**

Каждый из людей является экспертом в определенной области и, таким образом, в состоянии предложить наилучший совет или решение проблемы. Это позволяет спортсмену сосредоточиться на работе, поскольку обо всем остальном уже позаботились. Конечно, никто не может быть экспертом во всем - именно поэтому нет никакого смысла даже пытаться!



## Вывод:

Привычки имеют большое значение для формирования нравственного облика человека, так как, закрепившись, они уже будут способствовать появлению у него тех или иных черт характера. Привычки многообразны.

Надо понимать, что вся совокупность поступков, способностей, навыков и привычек человека входит в его характер. Поэтому каждому человеку надо стараться приобретать полезные привычки. Для их приобретения, следует, возможно, чаще повторять те полезные действия, которые надо сделать привычными, а чтобы освободиться от плохой привычки, надо не повторять соответствующих действий.

Потому как многократное совершение одного и того же поступка приводит к формированию привычки поступать в подобных условиях именно так, а не иначе.

# Литература

. Будет сделано!

Как жить, чтобы цели достигались  
Никита Маклахов

. Привычки на всю жизнь. Научный  
подход к формированию устойчивых  
привычек — Шон Янг

. Переключайтесь. Как меняться, когда  
это непросто — Чип Хиз, Дэн Хиз

. Лучше каждый день: 127 полезных  
привычек для здоровья, счастья и успеха  
— Эс Джей Скотт

. Одна привычка в неделю. Измени себя  
за год — Бретт Блюменталь

. Меняем привычки. 81 способ перестать  
действовать на автопилоте и достичь  
своих целей — М. Дж. Райн