

# Здоровое питание

Подготовил 9Б класс



# Здоровое питание

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



# 30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



## МОЗГ

лосось, тунец  
сардины  
грецкий орех



## МЫШЦЫ

бананы от  
боли в мышцах,  
красное мясо,  
яйца, тофу,  
рыба для  
наращивания  
мышц



## ЛЕГКИЕ

брокколи  
брюссельская и  
китайская  
капуста



## КОЖА

черника  
лосось  
зеленый чай

## ВОЛОСЫ

темно-зеленые  
овощи, фасоль,  
лосось



## ГЛАЗА

кукуруза  
яичные желтки  
морковь



## СЕРДЦЕ

помидоры  
печеный  
картофель  
сливовый сок



## КИШЕЧНИК

чернослив  
йогурт



## КОСТИ

апельсины  
молоко  
сельдерей



# Примерное меню здорового питания на день



# ВКУСНО И БЕЗОПАСНО

## 5 ЗДОРОВЫХ ЗАМЕНТЕЛЕЙ ВРЕДНОЙ ЕДЫ

	<p><b>МАКАРОНЫ</b> из рафинированной муки <b>ЗАМЕНИТЬ</b> отрубными с низким гликемическим индексом, гречневой лапшой или фарро</p>
	<p><b>РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО</b> в салатах <b>ЗАМЕНИТЬ МЕНЕЕ ЖИРНЫМ</b> яблочным соусом или пюре из чернослива без сахара</p>
	<p><b>МАЙОНЕЗ</b> любой жирности <b>ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА</b> обезжиренная сметана или легкий греческий йогурт - прекрасная альтернатива</p>
	<p>углеводистый белый <b>РИС</b> <b>ЗАМЕНИТЬ</b> нешлифованным бурым рисом, гречкой или зерновой культурой киноа</p>
	<p>вместо <b>СОЛИ</b> <b>ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ</b> смесь из сухих пряных трав, кислые цитрусовые соки или молоты <b>Fashiony.ru</b></p>



# 15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



**ГРЕЙПФРУТ**



**ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ**



**ЙОГУРТ**



**МИНДАЛЬ**



**КОФЕ**



**ИНДЕЙКА**



**ЯБЛОКО**



**ШПИНАТ**



**ФАСОЛЬ**



**ХАЛАПЕНЬО**



**БРОККОЛИ**



**КАРРИ**



**КОРИЦА**



**СОЕВОЕ  
МОЛОКО**



**ОВСЯНКА**

# КАК УЛУЧШИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

## 10 советов

больше Чая - меньше Алкоголя  
больше Овощей - меньше Мяса  
больше Уксуса - меньше Соли  
больше Фруктов - меньше Сахара  
больше Жевать - меньше Еды  
больше Дел - меньше Слов  
больше Давать - меньше Страдать  
больше Спать - меньше Переживать  
больше Пешком - меньше за Рулем  
больше Смеха - меньше Злости



# РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД



## Салат «витаминовый»

Порция 400 г

- Морковь 100 г
- Сельдерей корневой 100 г
- Яблоко 160 г
- Орех 20 г
- Сок лимонный 20 г
- Чеснок 1 зубчик



## Салат «летний»

Масса салата 1 кг

- Капуста краснокочанная 300 г
- Помидоры 200 г
- Огурцы 200 г
- Болгарский перец 100 г
- Редис 100

# *Спасибо!*

