

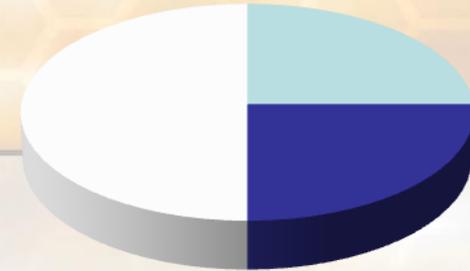
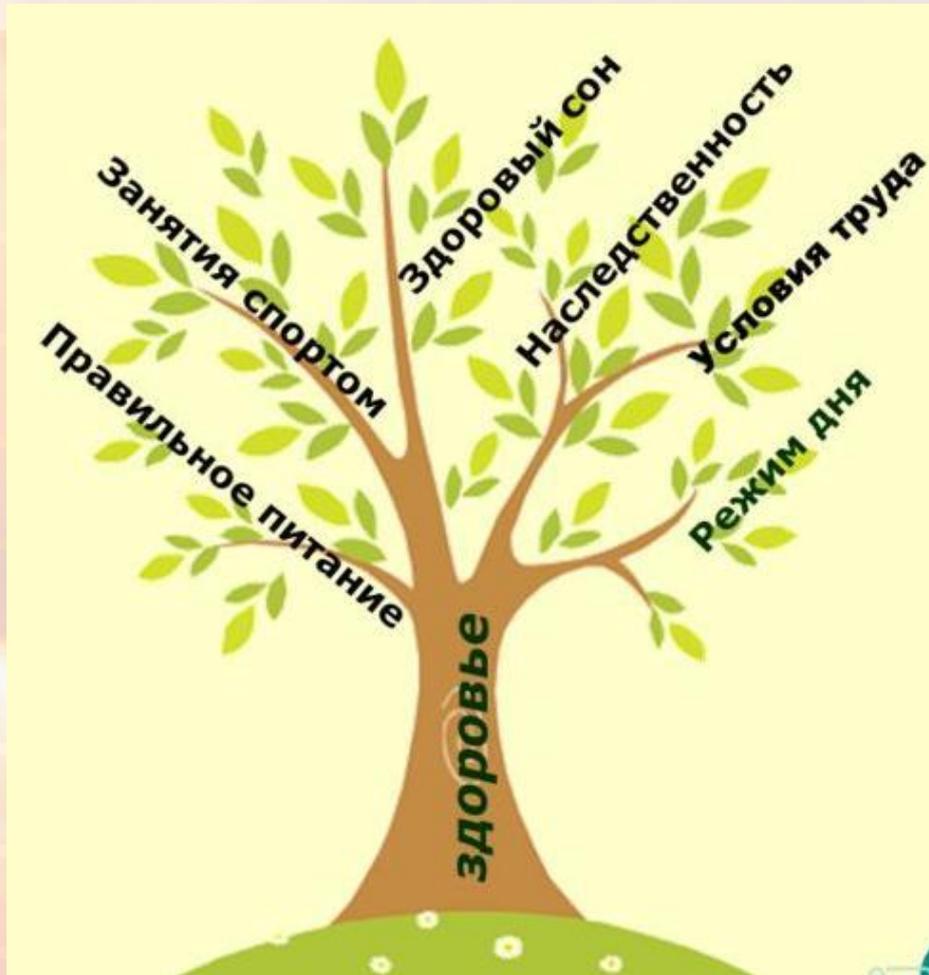
**ЗДОРОВЬЕ —
ЭТО
ЗДОРОВО**

Что такое здоровый образ жизни?

- Под здоровым образом жизни сегодня понимают способ жизнедеятельности, который направлен на развитие и укрепление как физического, так и психического и нравственного здоровья и который реализуется в различных сферах жизни человека.



Здоровье — одно из важнейших условий полноценной жизни человека



Что ухудшает здоровье?

- На данный момент на первый план выходят так называемые неинфекционные заболевания, связанные с поведением человека — гиподинамией, неправильным питанием, вредными привычками и т. д.



В основе «культурного» питания лежат 5 правил:

удовольствие

безопасность

разнообразие

адекватность

регулярность



Регулярность

- **Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания — одна из важнейших закономерностей, связанных с деятельностью нашего организма**
- **Все процессы, протекающие в организме (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер, и регулярность — неременное условие эффективного функционирования столь сложной биологической системы.**



Адекватность

- Режим питания должен обеспечить равномерную нагрузку системы пищеварения в течение дня и должен включать в себя как минимум 3—4 приема пищи.
- Это особенно важно для детей и подростков, когда в организме активно происходят рост и созревание функций
- Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение для организма, а также благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психического.



Разнообразие

- Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале
- Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества — все это человек должен получать из пищи
- У каждого из перечисленных веществ свои функции: белки — основной «строительный» материал, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении жизнедеятельности систем и органов, витамины — важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме и т. д.

Нехватка любого из этих веществ способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма



Разнообразие

- **Широта вкусовых пристрастий — залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свой рацион.**
- **В основе такого воспитания — разнообразие питания в семье.**
- **В рацион питания необходимо включать все группы продуктов — мясные, молочные, рыбные, растительные, содержащие различные виды питательных веществ.**



Адекватность

- Пища, которую съедает в течение дня человек, должна восполнять энерготраты его организма
- В среднем энерготраты ребенка 12—13 лет составляют 2600—2900 ккал. В каждом конкретном случае цифра эта может меняться — в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья



Безопасность

- **Безопасность питания обеспечивают несколько условий: использование в пищу качественных продуктов, соблюдение правил личной гигиены, способность различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами.**
- **Новые, нетрадиционные для нашей культуры питания продукты могут содержать неизвестные для нашего организма вещества, которые могут стать аллергенами.**



Удовольствие

- Приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл — являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус — изначально воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги — это есть нельзя!)
- Чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, чем лучше человек способен вычленять вкусовые «полутона», тем выше и уровень защиты его организма



Важно помнить:

- **Здоровье — «фундаментальный» фактор, определяющий условия и качество жизни человека.**
- **За счет собственных усилий, настойчивости, знаний и умений человек может справиться даже с самой серьезной болезнью, компенсировать ее последствия.**
- **Здоровье человека — сложное понятие. Помимо физического благополучия оно включает в себя и личностные характеристики. Доброжелательное отношение к людям, умение радоваться окружающим, чувство юмора и т. д. — такого рода качества и привычки способствуют здоровью. Каждый из нас может воспитать их в себе.**
- **Правильное питание — важный компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. Знания о правильном питании помогают организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье.**

