

# Питание и здоровье



# Здоровый образ жизни – это:

---

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.
- 5) Соблюдение правила гигиены.  
«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».
- 6) Правила поведения за столом.  
«Когда я ем, я глух и нем!»
- 7) Скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкоголя, табакокурение).
- 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 9) Правильная организация отдыха и труда.

Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся,  
Ты зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся,  
Всегда правильно питайся,  
В школу смело отправляйся.



# Зачем человек ест?

---



# «Дерево держится своими корнями, а человек пищей»



Вывод:

Человеку необходимо питаться.



# Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

---

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб

## Полезные продукты

Рыба,  
кефир,  
геркулес,  
подсолнечное масло,  
морковь,  
капуста,  
яблоки,  
груши,  
хлеб



## Неполезные продукты

Пепси,  
фанта,  
чипсы,  
жирное мясо,  
торты,  
«Сникерс»,  
шоколадные конфеты





# Сколько раз в день необходимо питаться?

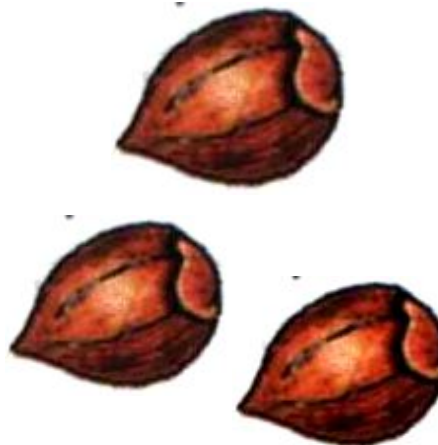
1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.



«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть».



# Кашу можно сделать более ВКУСНОЙ.



1. Холодные закуски:

- винегрет;
- разные салаты (овощные).

2. Рассольник, борщ, рыбный суп.

3. - Рыба, картофельное пюре.

- Котлета, макароны.

4. Компот, сок (яблочный, апельсиновый).

5. Хлеб.

# Меню



1. Салат.
2. Борщ.
3. Рыба, картофельное пюре.
4. Сок яблочный.
5. Хлеб.

**Не в пору и обед,  
коли хлеба нет.**

# Чем можно заняться после обеда?

- Попрыгать.
- Почитать книгу.
- Порисовать.
- Потанцевать.
- Побегать.
- Поиграть с конструктором.



# Полдник

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



# Молочные продукты





# Пора ужинать.

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



Два условия правильного питания:

---

умеренность

разнообразии

# «Овощи – кладовая здоровья»



1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

А

7 Л

Т

8 Г Р У Ш А

К

4 К

А

5 Б

А

Н

А

Н

О

9 С

10 К

И

В

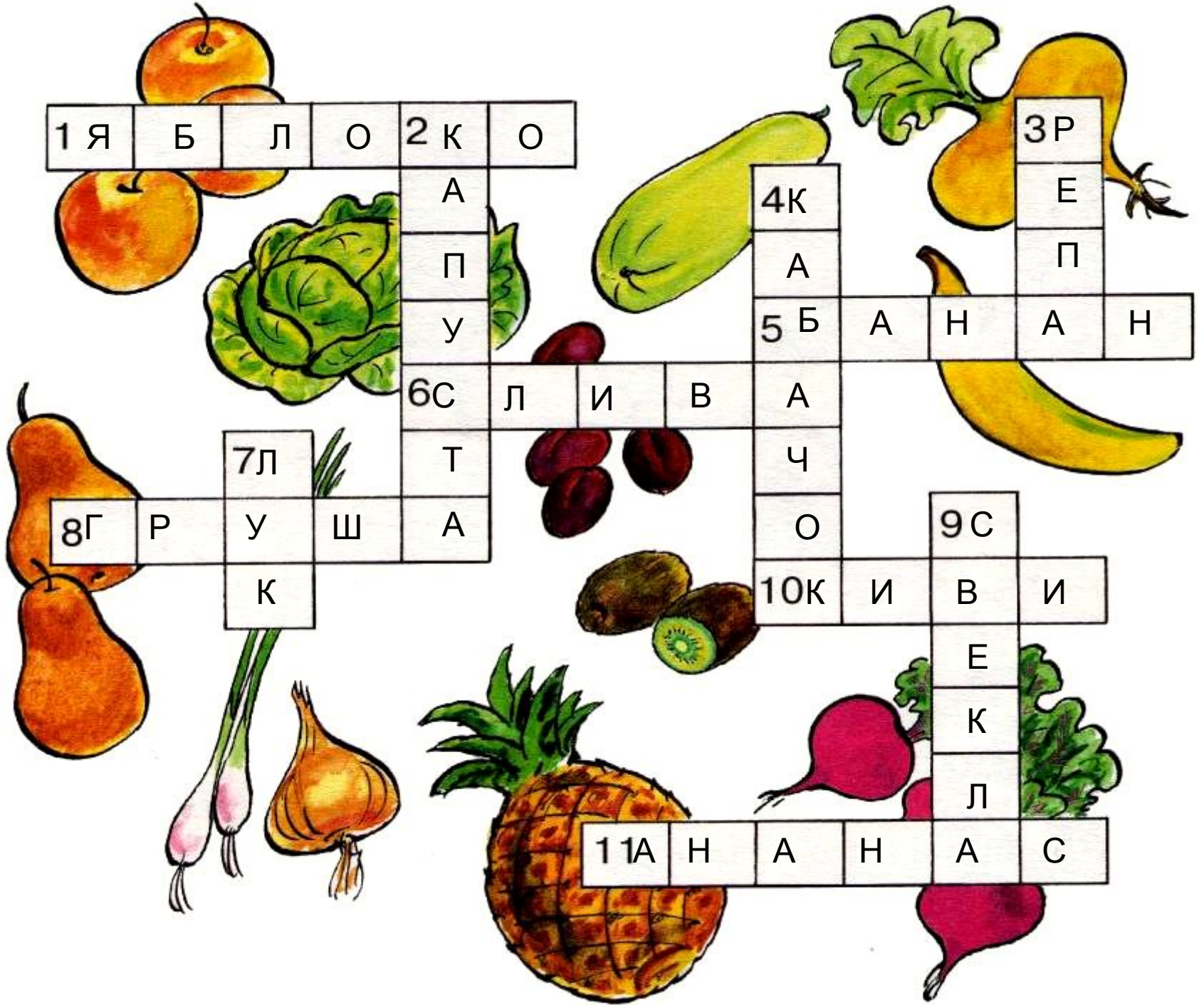
И

Е

К

Л

11 А Н А Н А С



# Люди с самого рождения Жить не могут без движения

Хомка, хомка, хомячок  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненько встает,  
Щечки моей, шейку трет.  
Подметает хомка хатку  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Хомка хочет сильным стать.



## Белки

В продуктах  
животного  
происхождения



## Жиры

В мясе, молоке,  
сале, в  
маслянистых  
растениях



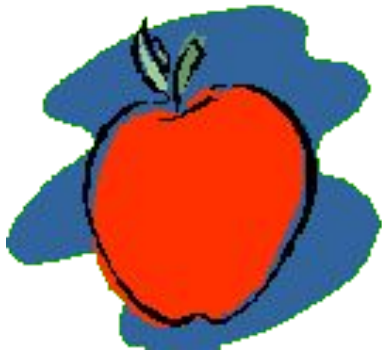
## Углеводы

В крупах, муке,  
крахмале



Витамины

Овощи, фрукты



# Состав некоторых продуктов:



Капуста

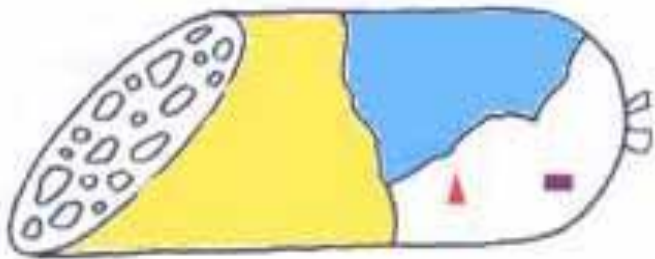


Яблоко

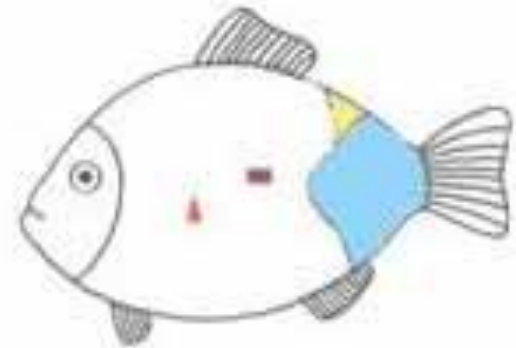
- — белки
- — жиры
- — углеводы
- — витамины
- — минеральные вещества
- — вода



# Состав некоторых продуктов:



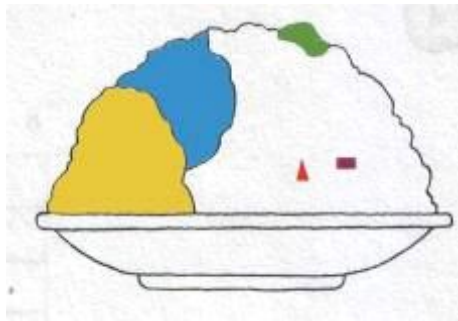
Колбаса



Рыба

- — белки
- — жиры
- — углеводы
- — витамины
- — минеральные вещества
- — вода

# Состав некоторых продуктов:



Творог



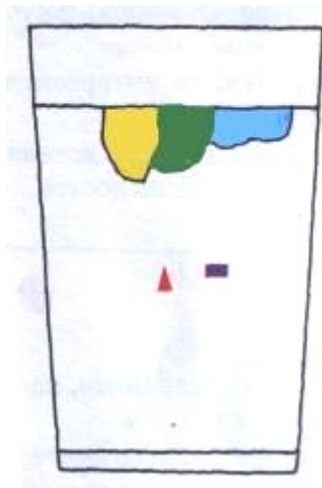
Орех



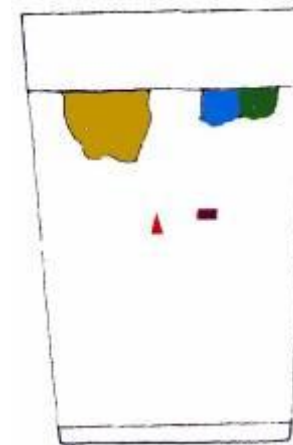
Мясо

- |           |              |                          |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры  | ● — витамины | ○ — вода                 |

# Состав некоторых продуктов:



Молоко



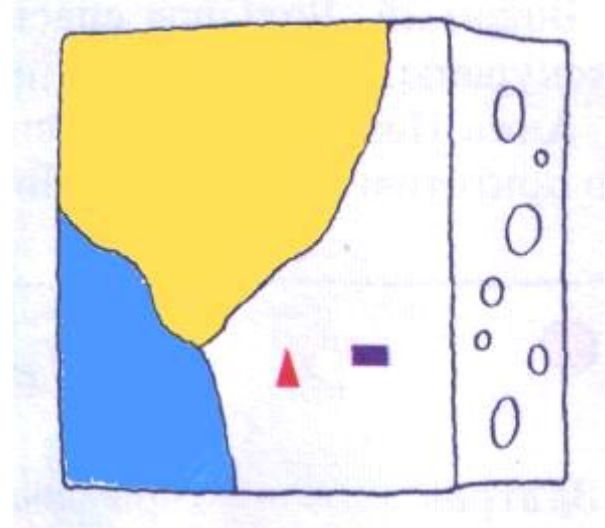
Сметана

- — белки
- — жиры
- — углеводы
- — витамины
- — минеральные вещества
- — вода

# Состав некоторых продуктов:



Масло



Сыр

- — белки
- — жиры
- — углеводы
- — витамины
- — минеральные вещества
- — вода

# Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

Продукты животного происхождения

- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко
- Свинина
- Свекла
- Огурец

Продукты растительного происхождения

Продукты животного происхождения

- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко
- Свинина
- Свекла
- Огурец

Продукты растительного происхождения

# Золотые правила питания:

- Главное – не переешьте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.



# Игра «Приготовь блюдо»

Задание: приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

1) Борщ.

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.



2) Гречневая каша.

- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло растительное, масло сливочное.





# Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый ловкий статный крепкий  
сутулый бледный стройный неуклюжий  
сильный румяный толстый подтянутый



Красивый      ловкий      статный      крепкий  
стройный      сильный      румяный  
подтянутый



# Вывод:

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.



# Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

---

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.



Я хочу быть здоровым!  
Я могу быть здоровым!  
Я буду здоровым!



# Домашнее задание.

---

Расскажи о своем любимом блюде.  
Чем оно полезно?

# Будьте здоровы!

