

Устный журнал: **Здоровое питание.**



**Мы – то, что
мы едим.**

Словарная работа

Здоровый образ жизни–

комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.



Полноценное питание-

это прежде всего разнообразное питание.



**Рациональное питание – важное
слагаемое
здорового образа жизни.**

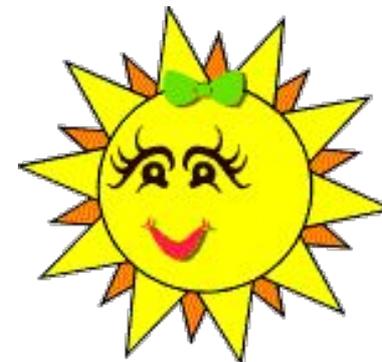
Почему

Обеспечивает **?** правильный рост и
формирование организма;

Способствует сохранению здоровья;

Обеспечивает высокую
работоспособность;

Продлевает жизнь.



- Каждый раз пища должна содержать:
 - белки ;
 - углеводы;
 - жиры;
 - ВИТАМИНЫ.



Значение белков



Белки – это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей.





Значение жиров



Жиры
удовлетворяют
энергетические
потребности



человека





Значение углеводов



обеспечение
энергией всех
процессов в

организме

*Пополнение запаса
питательными веществами
мозга происходит за счёт
поступления **глюкозы**.*



Наряду с основными компонентами пищи – углеводами, жирами и белками – в питании школьников необходимо своевременное и полное восполнение потребности организма в **витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде.**

У школьников из-за высокой умственной активности и роста потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены.



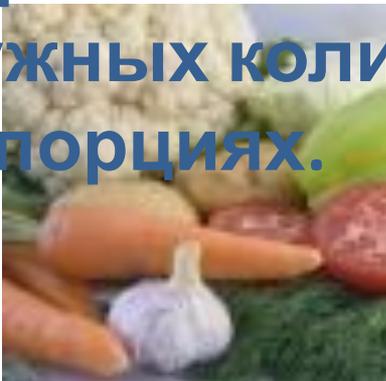
Рациональное питание:



Поступление в организм всех необходимых веществ:

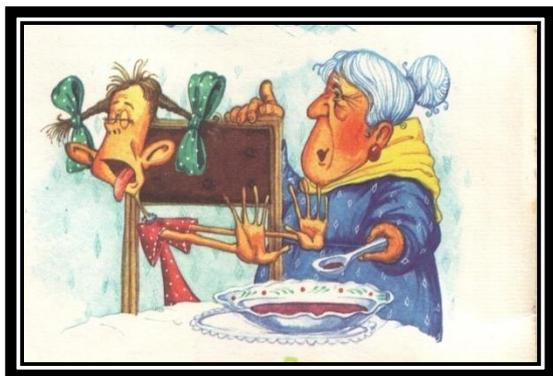
углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов

в нужных количествах и в правильных пропорциях.

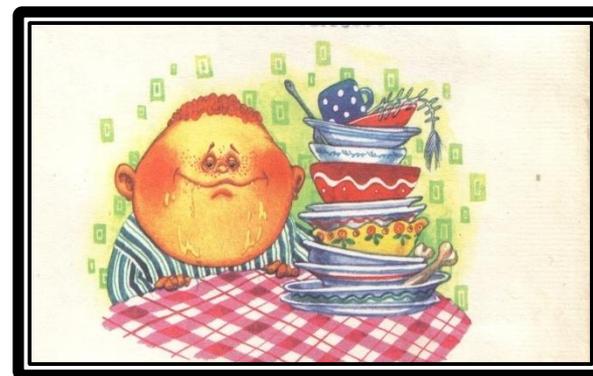




правильное питание



недоедание



переедание

А всегда ли полезно, то что повкуснее?



О вредных вкусоностях и невкусных полезностях

Стой, дружок. остановись!
От пищи вредной воздержись!



А теперь, дружок, запомни,
От какой еды нам польза!



Правильное питание – залог здоровья.

Полезные продукты.

рыба

мясо птицы

молоко

яйца

овоци

фрукты

мёд

масло



Продукты ограниченного потребления.

конфеты

печенье

мороженое

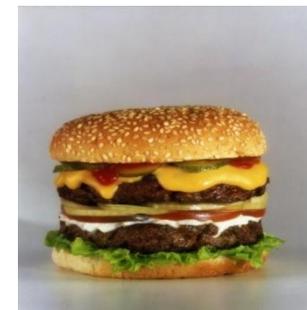
торт

чипсы

колбаса

пепси-кола

шоколад

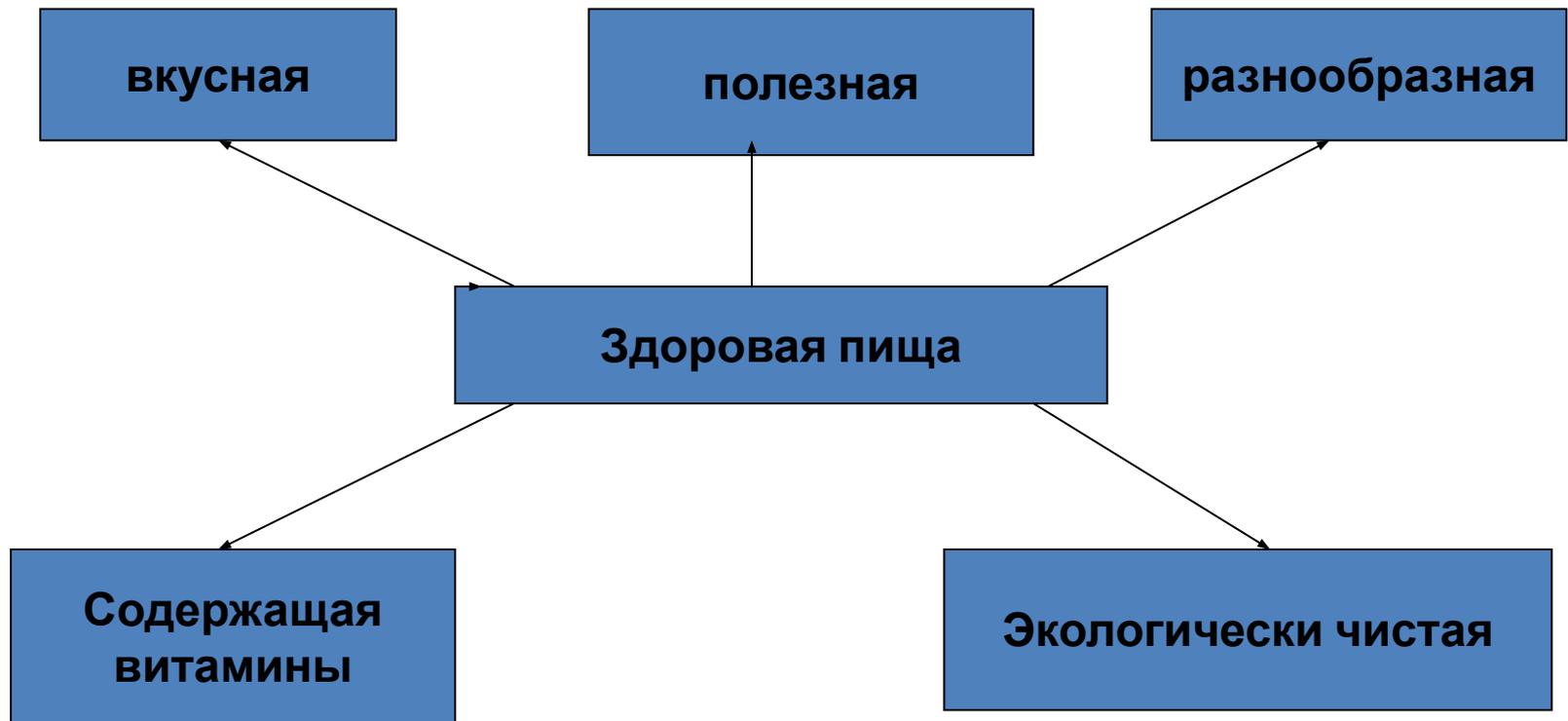


«Золотые» правила питания.

- - Перед едой мойте руки с мылом.
- - Фрукты овощи надо хорошо мыть.
- - Не торопись! Ешь маленькими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
- - Соблюдай режим питания.
- - Во время еды не разговаривай и не читай!
- - Не передай! Ешь в меру!



Какая должна быть здоровая пища?



Помни всюду и всегда: для твоего здоровья
Полноценная еда – важнейшее условие!



здоровый образ

