

# ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Мы живем не для того, чтобы есть,  
а едим для того, чтобы жить.

Сократ



Здоровое питание школьника -  
залог успеха в учебном году.

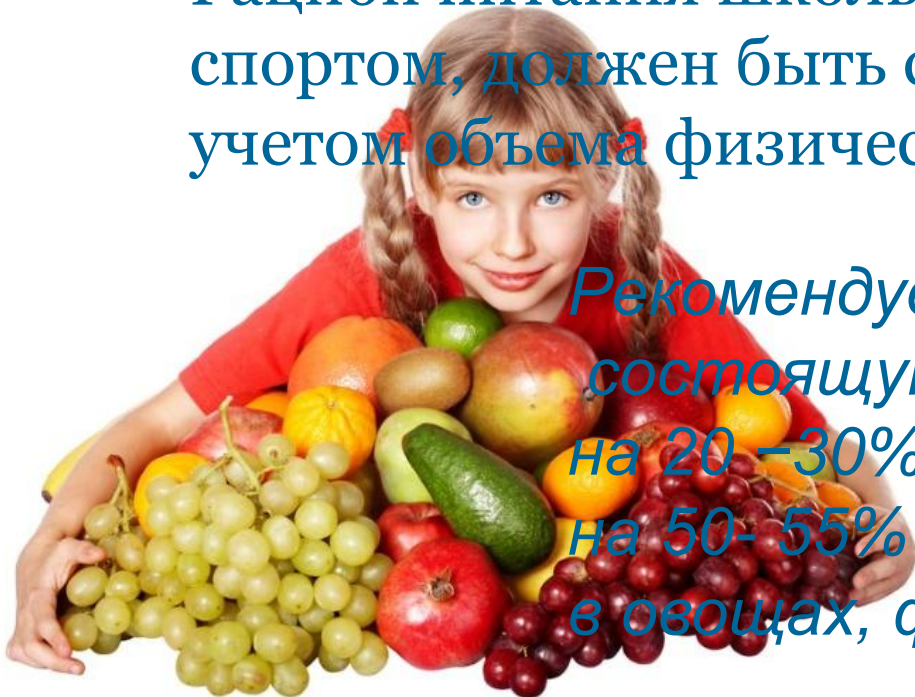
Правильное питание - это основа  
здоровья человека.



**Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям!**

- Ежедневный рацион разнообразен.
- Питание не менее 4 раз в день.
- Употребление йодированной соли.
- В межсезонье - витаминно-минеральные комплексы, витамин «С».
- Прием пищи проходит в спокойной обстановке.
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

*Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 –20% из белков, на 20 –30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.*







**Зелёный свет** — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.



**Желтый свет** — мясо, рыба, молочные продукты — **ТОЛЬКО обезжиренные** и в **меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.**



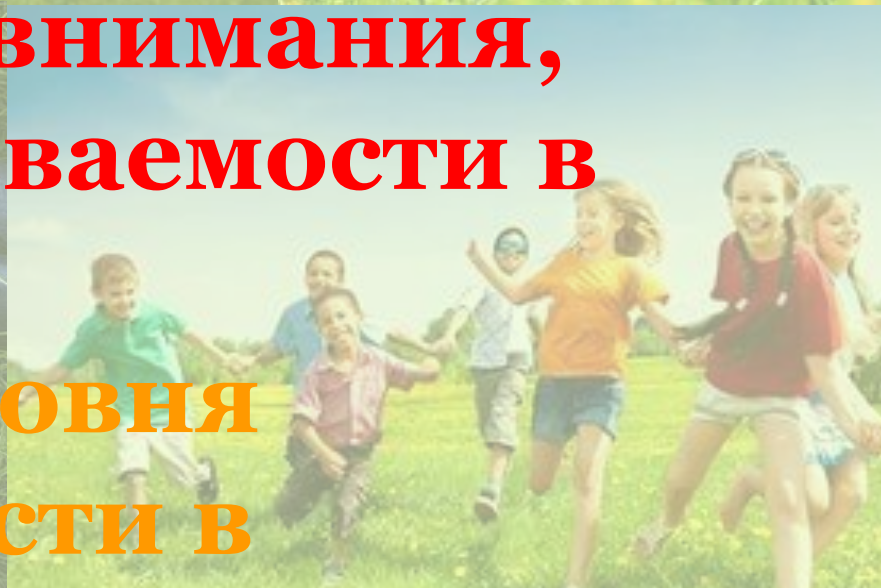
**Красный свет** — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. **Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.**

**• улучшение настроения и  
повышение активности  
детей**

**• исчезновение жалоб на  
утомляемость и головные  
боли,**

**• повышение внимания,  
памяти, успеваемости в  
школе,**

**• снижение уровня  
конфликтности в  
поведении**









**ПОИГРАЕМ ?**

**ВИКТОРИНА**

**"ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"**

# «Молочные реки, кисельные берега»

1. Что получается при скисании молока?

- Простокваша
- Йогурт
- Масло





## 2. Первая еда родившегося ребенка

- Каша
- Молоко
- Кефир



### 3. Для чего детям необходимо молоко?

- Для счастья
- Для настроения
- Для роста



## «Овощи с грядки»

4. Какой овощ очень полезен для зрения?

- Морковь
- Капуста
- 





## 5. Какой овощ называют вторым хлебом?

- Баклажан
- Картофель
- Огурец



6. В каком овоще больше всего витамина С?

- В капусте
- В свёкле
- В сладком красном перце



## 7. Какое название ещё имеет помидор?

- Томат
- Синьор
- Плод

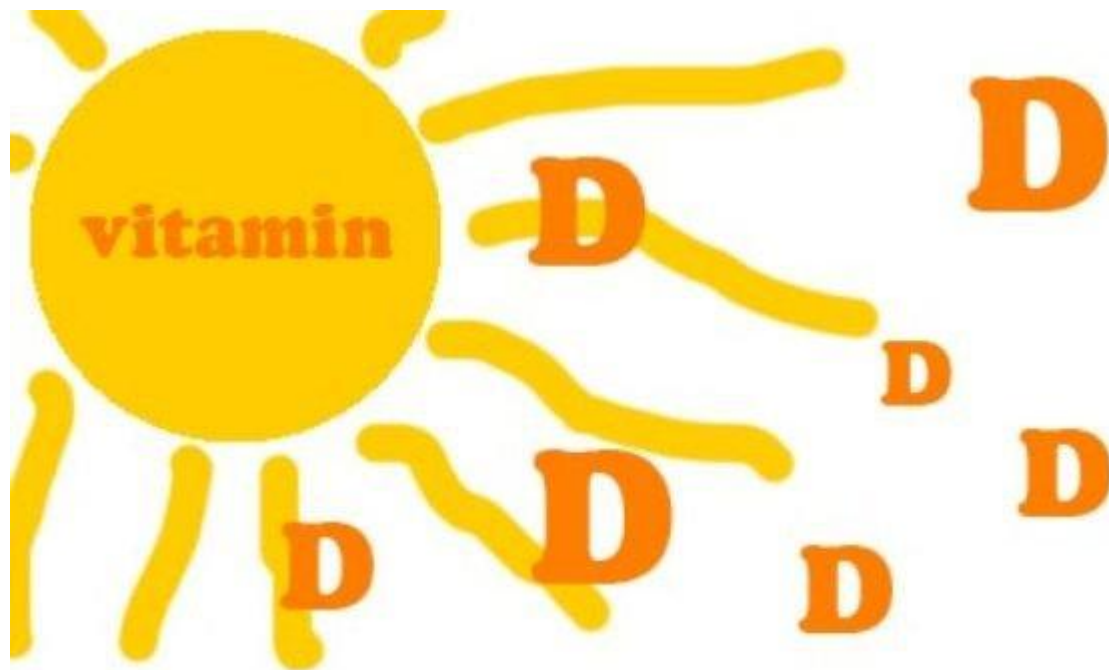




## «Витаминная семейка»

8. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

- Витамин Д
- Витамин С
- Витамин А



## 9. В каких продуктах содержится витамин С?

- Шиповник, лимон, капуста
- Огурец, горох, картофель
- Яблоко, груша, ананас



# 10. Какой витамин называется «витамином роста»?

- Витамин С
- Витамин Е
- Витамин А





# 11. При нехватке какого витамина шелушится кожа?

- Витамин Д
- Витамин В
- Витамин А



## 12. Основной источник витаминов – это...

- Овощи и фрукты
- Сладости
- Мясо



# 13. В каких продуктах содержится витамин Е?

- Рыба, овощи
- Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла
- Фрукты, шоколад







**ПОИГРАЕМ ?**

**РАЗМИНКА**

## «Напитки»

14. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

- Квас
- Морс
- Лимонад



## 15. Этот напиток считается вредным для детского организма

- Газированная сладкая вода
- Минеральная вода
- Чай





# «Каша – радость наша»

16. Кашу не испортишь...

- Маслом
- Сметаной
- Шоколадом



## 17. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

- Рисовая
- Кукурузная
- Перловая



18. Какая каша самая калорийная?  
Также в этой каше присутствуют  
витамины В1, В2, минерал калий.

- Ячневая
- Манная
- Овсяная







# ИТОГИ ВИКТОРИНЫ



***Человек есть то, что он ест.***

философ Фейербах

***Здоровье тела куётся в кузнице желудка.***

Мигель де Серванте

***Умеренность - союзник природы и страж здоровья.***

***Поэтому, когда вы пьете, когда вы едите, когда двигаетесь и даже когда вы любите - соблюдайте умеренность.***

Абу-ль-Фарадж

***Встав из-за стола голодным - вы наелись; если вы встаете наевшись - вы переели; если встаете переевши - вы отравились.***

Антон Павлович Чехов

***Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись.***

Марк Тулий Цицерон



**спасибо !!!**