

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.**



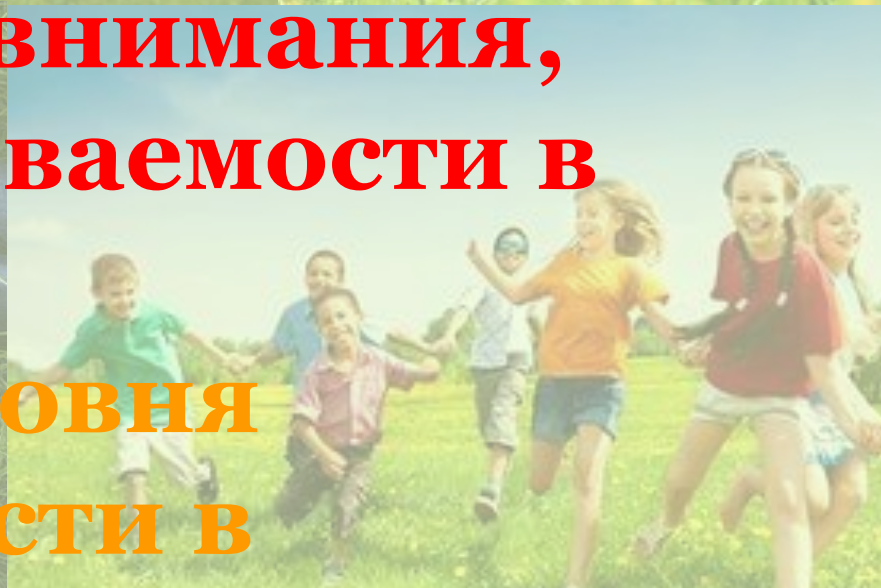
Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. **Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.**

**• 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?

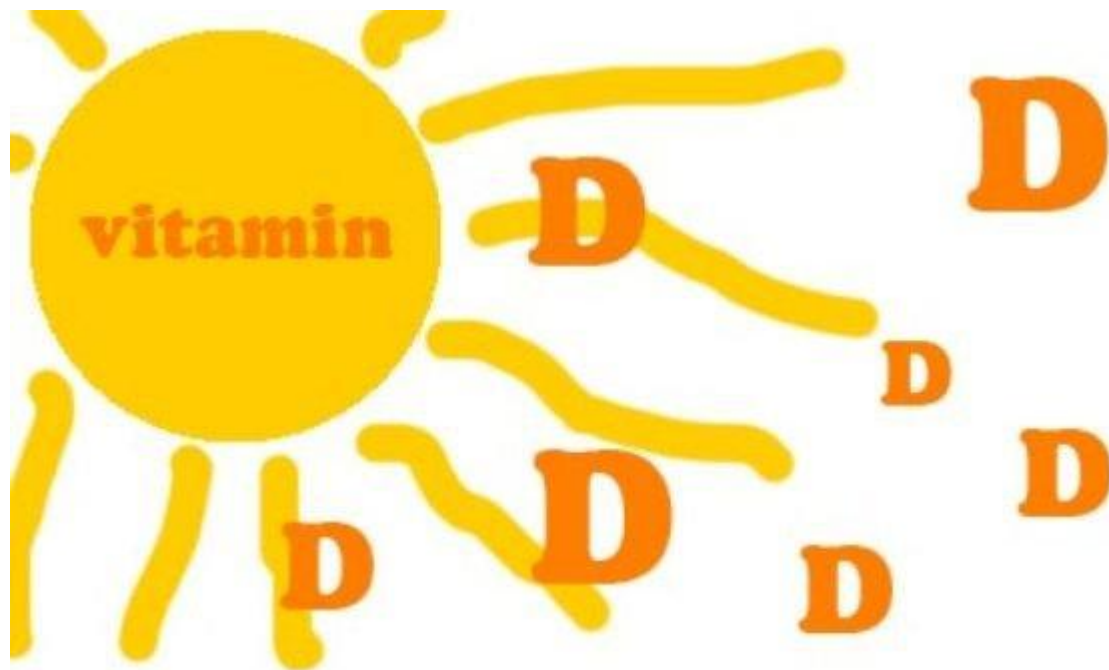
- Томат
- Синьор
- Плод



«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 !!!