



# Питание и здоровье



# Здоровый образ жизни – это:

- соблюдение режима дня;
- соблюдение режима питания, правильное питание;
- закаливание;
- физический труд;
- соблюдение правила гигиены  
«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще»;
- правила поведения за столом  
«Когда я ем, я глух и нем!»;
- скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкоголя, табакокурение);
- доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным;
- правильная организация отдыха и труда.



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





**«Дерево держится своими  
корнями, а человек пищей»**







**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, «Сниккерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб**



# Что нужно есть?

## Полезные продукты

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

## Неполезные продукты

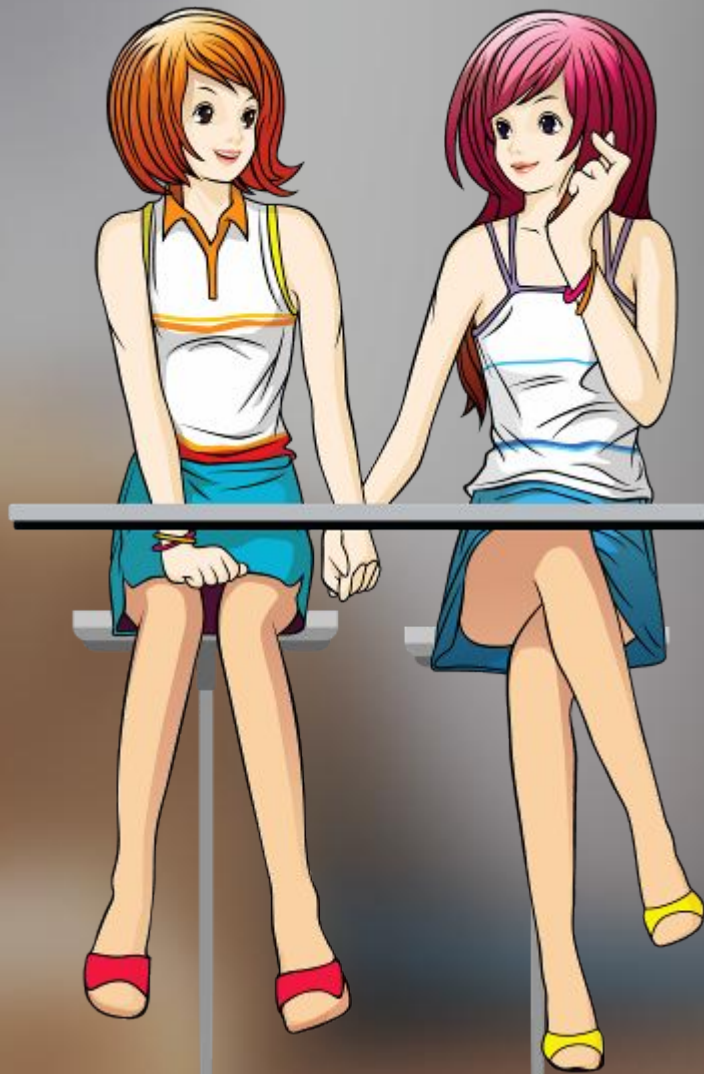
**Пепси**  
**фанта**  
**чипсы**  
**жирное мясо**  
**торты**  
**«Сниккерс»**  
**шоколадные конфеты**



# Сколько раз в день необходимо питаться?

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

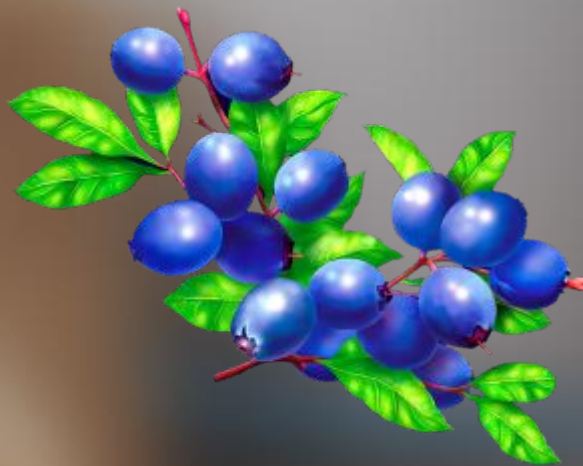
«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»







# 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*

*разнообразие*



# «Овощи – кладовая здоровья»

Витамины



Овощи, фрукты







# Пирамида питания







# 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.



## **Вывод:**

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



# Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья:

- правильное питание;
- соблюдение режима дня;
- закаливание (физические упражнения, спорт);
- правильная организация труда и отдыха;
- соблюдение правил гигиены;
- доброе сердце, добрые дела, поступки.





Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

