

# Правила приёма пищи



**Презентация к уроку СБО  
«Правила приема пищи»  
5 класс  
Учитель: Костина О.А.**



**Если хочешь иметь крепкое здоровье, находиться в отличной форме, и показывать на тренировках хорошие результаты, необходимо придерживаться простых и понятных правил, которые помогут перестроить культуру правильного приема пищи, чтобы она приносила максимальную пользу.**



Самая важная составляющая здоровья продуктивности человека – правильное и сбалансированное питание.



Самая важная составляющая здоровья продуктивности человека – правильное и сбалансированное питание. Продукты, которые мы употребляем, обеспечивают наш организм всеми необходимыми веществами для восстановления.

Счастье в Твоей Жизни!

ПРАВИЛЬНОЕ питание  
на Каждый День

Позвольте СЕБЕ стать  
немного лучше



**Если хочешь иметь крепкое здоровье, находиться в отличной форме, и показывать на тренировках хорошие результаты, необходимо придерживаться простых и понятных правил, которые помогут перестроить культуру правильного приема пищи, чтобы она приносила максимальную пользу.**

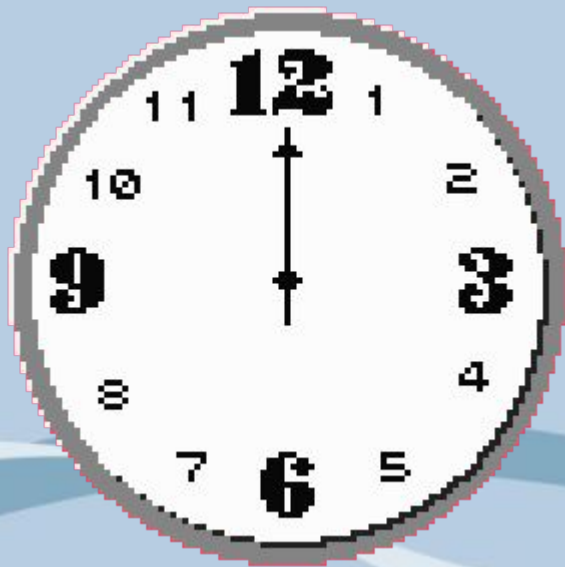




**1. Принимать пищу желательно в спокойной обстановке. Не акцентируй свое внимание на радио- или теле, передаче, игрой с мобилкой, чтении, работе, разговорах... Тогда ты с удовольствием будешь поглощать пищу, твое внимание будет сосредоточено на пище ее вкусе, ее запахе, то продукты, употребляемые тобой, будут полноценно усваиваться организмом.**



Режим питания должен быть регулярным. Нерегулярные приемы пищи сбивают с толку и тело и разум.





**3. Ешь сидя. Бывает, что очень спешишь, и думаешь всего - лишь быстро перекусить, дай себе время присесть за стол, тогда пищеварение будет полноценным и нормальным.**



**4. Очень плохо принимать пищу в нервном или возбужденном состоянии. Когда человек разгневан, пищеварительные ферменты, вырабатываются организмом в гораздо меньшей недостаточной степени. А когда почувствуешь, что ты уже спокоен, и ничего не раздражает и не мешает есть- приступай к еде.**



**5. Не передай. Когда ощутишь комфортное состояние в желудке, значит, ты уже поел.**



**6. Старайся не есть пищу в холодном виде. Такая еда затормаживает и гасит процесс пищеварения, и отнимают у твоего организма тепловую энергию .**





7. «Когда я ем, я глух и нем»- не болтай, пережевывая еду. Твои ощущения во время еды и твои мысли о том, какой пицца имеет аромат, вкус и внешний вид принесут удовольствие и пользу от трапезы.





**8. Не спеши, при приёме пищи, ешь не торопясь. Когда быстро заглатываешь еду, затрудняется процесс пищеварения. Пищу принимай небольшими кусочками, постепенно, пока не прожухешь предыдущий кусок.**



9. Не ешь снова до тех пор, пока предыдущая еда хотя бы частично не усвоиться.



**10. Не беги сразу после еды и не ложись. Пересиди спокойно, хотя бы несколько минут, тогда пища будет перевариваться легче, без напряжения и проблем.**





# Ночные приемы пищи опасны для мозга



# Правильное питание: что получим?

Здоровый вес

Красоту (это про внешний вид)

Хорошее самочувствие

Повышение иммунитета

Здоровье и долголетие

