

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*



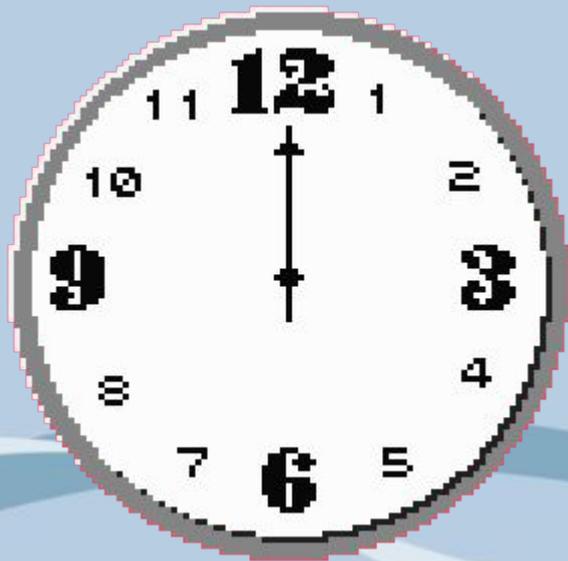
Если хочешь иметь крепкое здоровье, находиться в отличной форме, и показывать на тренировках хорошие результаты, необходимо придерживаться простых и понятных правил, которые помогут перестроить культуру правильного приема пищи, чтобы она приносила максимальную пользу.



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

