

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



ПИТАНИЕ – ЭТО ПОДДЕРЖАНИЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА С ПОМОЩЬЮ ПИЩИ.

**Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть
Чтобы прыгать, кувыркатьс
Песни петь, дружить,
смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.**



ПИЩА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

- **БЕЛКИ**
- **ЖИРЫ**
- **УГЛЕВОДЫ**
- **ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА**
- **ВОДУ В НЕОБХОДИМЫХ
КОЛИЧЕСТВАХ**

ТАБЛИЦА ЗДОРОВЬЯ

РОСТ, СИЛА И
ВЫНОСЛИВО
СТЬ



белки

ЭНЕРГИ
Я



жиры,
углеводы

ЗДОРОВЬ
Е



ВИТАМИН
Ы

КРЕПКИЕ
ЗУБЫ И
КОСТИ



кальций

УМ,
СООБРАЗИТЕЛЬНО
СТЬ



йод

ХОРОШИЙ
СОСТАВ
КРОВИ



железо

Белки — важная часть питания животных и человека

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:



Жиры (липиды) – это соединения, состоящие глицерина и, так называемых, жирных кислот.

- Значение жиров заключается, прежде всего, в том, что они дают человеку калории, то есть обладают высокой пищевой ценностью, превосходя по этому показателю и белки, и углеводы. Жиры классифицируются на насыщенные (вредные) и ненасыщенные (полезные)

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:



Углеводы это топливо для организма человека.

- Именно в первую очередь с их помощью человек может двигаться, дышать и в принципе существовать. В купе с жирами и белками углеводы составляют важнейший тандем для жизнедеятельности всех внутренних органов и систем человеческого организма. Углеводы это энергия, это жизнь. Углеводы бывают двух видов – простые



ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА - это схематическое изображение принципов здорового питания



Продукты, расположенные внизу пирамиды, нужно употреблять в пищу как можно чаще, соответственно расположенные сверху - исключить из рациона или употреблять в ограниченном количестве.

САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.



САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.



ФАСТ - ФУДЫ

Жир, содержащийся в фаст-фуде, состоит преимущественно из насыщенных жирных кислот, которые при попадании в организм откладываются на стенках сосудов и способствуют развитию атеросклероза, а также повышению уровня холестерина в крови.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- **В ПИТАНИИ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ.**
- **ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ.**
- **ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ.**
- **ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ.**
- **ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.**
- **ЕСТЬ 3 – 4 РАЗА В ДЕНЬ.**
- **НЕ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ.**
- **НЕ ЕСТЬ КОПЧЕНОГО, ЖАРЕНОГО И ОСТРОГО.**
- **НЕ ЕСТЬ ВСУХОМЯТКУ.**
- **МЕНЬШЕ ЕСТЬ СЛАДОСТЕЙ.**
- **НЕ ПЕРЕКУСЫВАТЬ ЧИПСАМИ И СУХАРИКАМИ.**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ!



**Автор: Васильева Людмила Сергеевна ,
воспитатель МДОУ «Детский сад № 234» г. Саратова**