

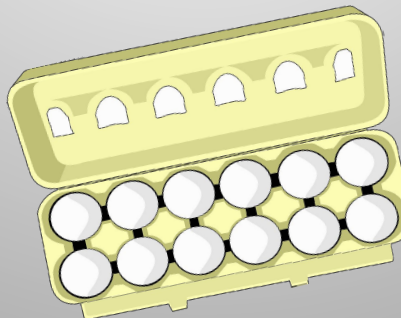
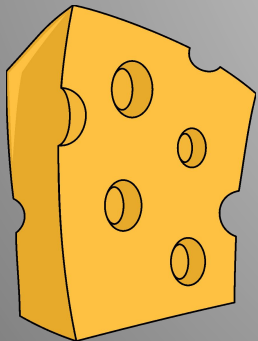
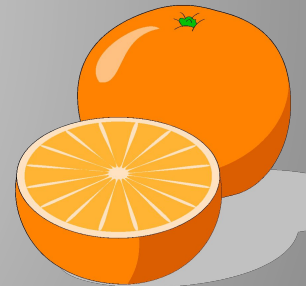
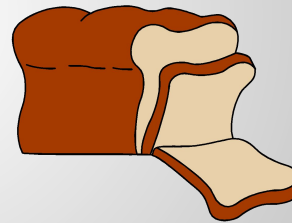
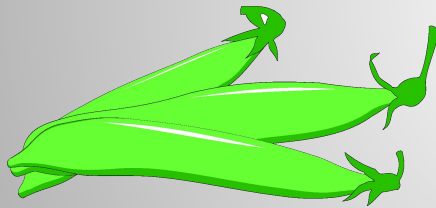
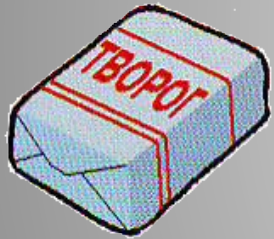
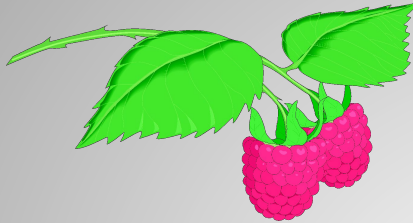
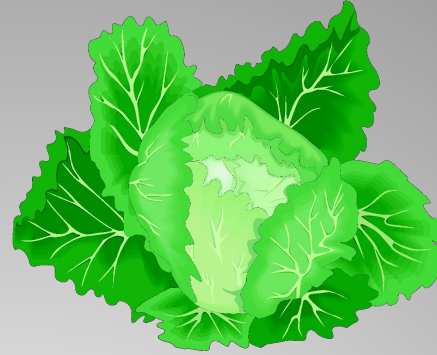
Правильное питание –
залог здоровья!



Подготовила социальный педагог Спирина М.А.

Питание - это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и возобновления тканей его тела и регуляции функций.





Пища оказывает значительное влияние на человека.

Она дает:

- энергию
- силу
- развитие
- здоровье

Здоровье человека на **70%** зависит от питания.

Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

Что значит «питаться правильно»?

- Обязательно завтракать. На завтрак использовать каши и сухофрукты.



- Соблюдать режим питания:
для детей - 4-5 разовое



Употреблять больше жидкости

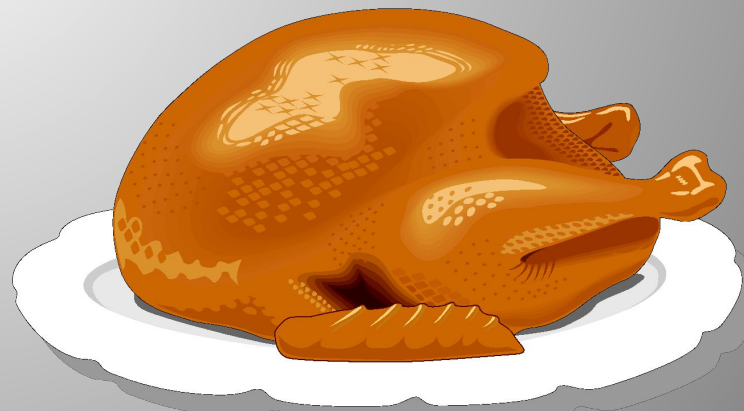
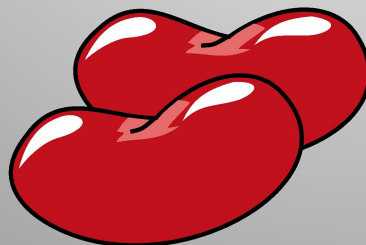
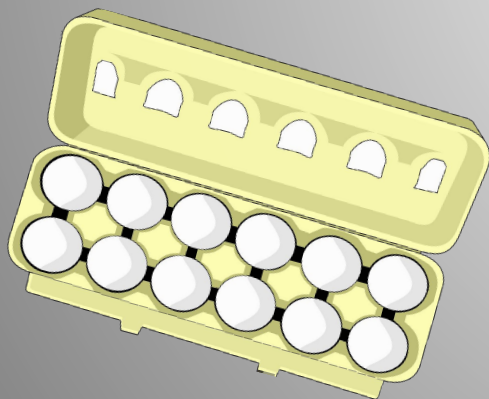
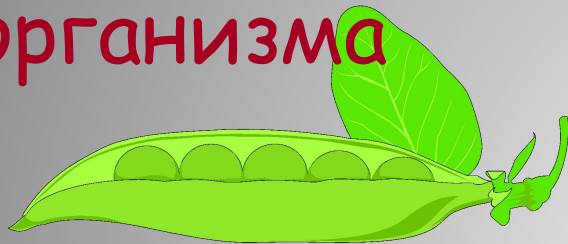


⦿ Исключить употребление продуктов типа «фастфуд»

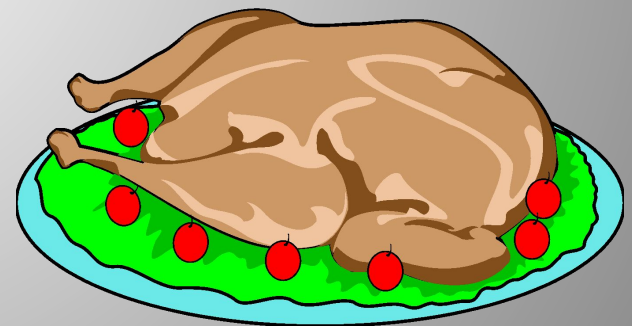
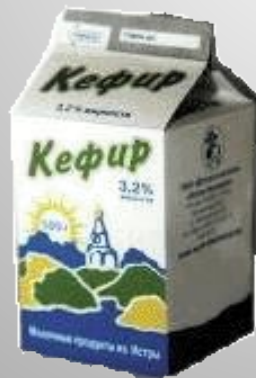


Что, по мнению специалистов, должно присутствовать в рационе ребёнка?

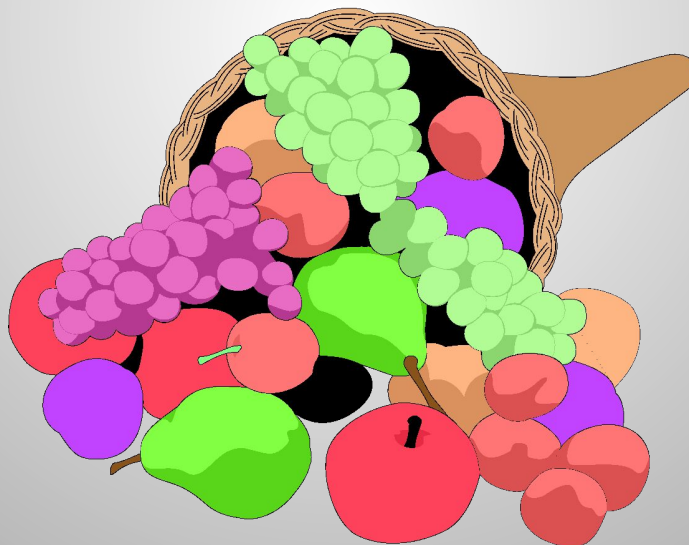
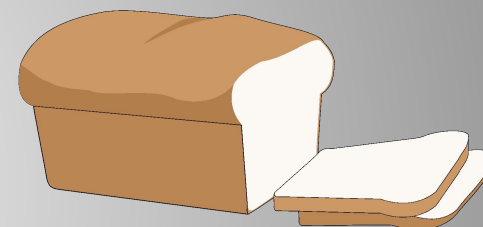
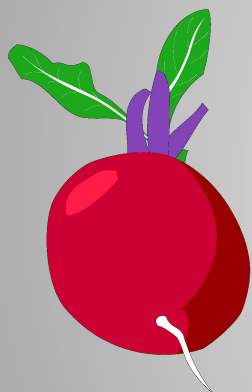
Белки - строительный материал организма



Жиры - источник энергии



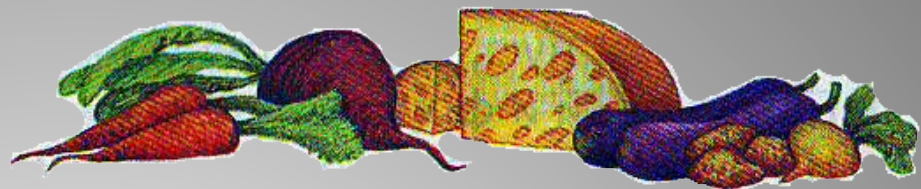
Углеводы - источник энергии



Витамин - от латинского «vita» - жизнь



Витамин А - улучшает зрение



Витамин В - укрепляет организм, даёт запас энергии



Витамин D - укрепляет костную систему



Витамин С - закаливает организм, помогает бороться с болезнями

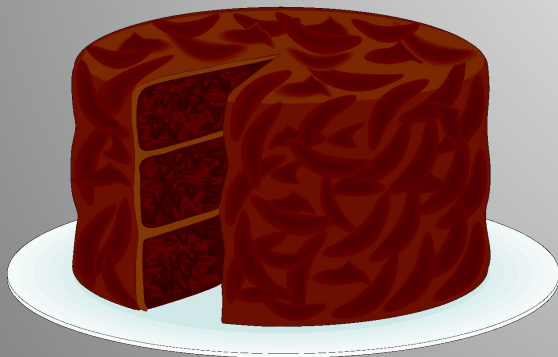
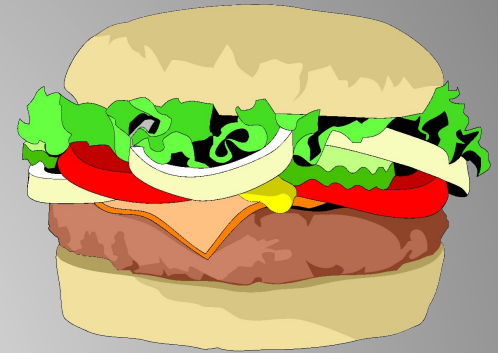


Правильное питание – это здоровая, полезная пища и выполнение следующих правил:

1. Перед едой мой с мылом руки
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин)
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом
4. Во время еды не разговаривай и не читай
5. Ешь в меру, не переедай
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое

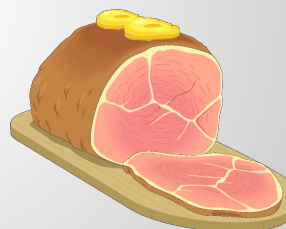
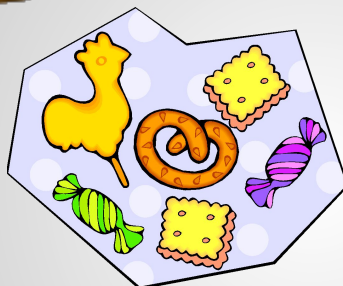
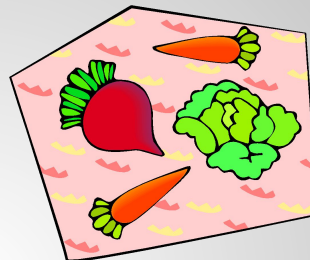
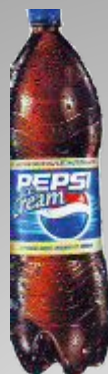
Вредные и опасные для здоровья продукты:

- Газированная сладкая вода - "Fanta", "Pepsi", "Coca-cola" и другие напитки с консервантами, на ароматизаторах и с красителями
- Чипсы
- Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, пюре и т.д.)
- Гамбургеры, хот-доги
- Сладости (в большом количестве)



ПОЛЬЗА

вред



Пословица не даром молвится

Худ обед,

и обед и ужин.

Каковы еда да питье,

я глух и нем.

Всякому нужен

коли хлеба нет.

Когда я ем,

таково и житье.

Наше здоровье – в наших руках и не стоит
«ждать милостей от природы».

Чтобы были вы красивы,
Чтобы не были плаксивы,
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело,
Чтобы громче пелись
песни,
Жить чтоб было
интересней,
Нужно сильным быть,
здоровым -
Эти истины не новы!



ЖЕЛАЮ ЗДОРОВЬЯ!