

Здоровое питание

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»

древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.
- 5) Соблюдение правила гигиены.
«Ради крепкого здоровья - мойте руки чаще».
- 6) Правила поведения за столом.
«Когда я ем, я глух и нем!»
- 7) **Скажем «Нет!»** вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение).
- 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 9) Правильная организация отдыха и труда.

Чтоб ты не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день зарядку!
Позабудь про телевизор,
Марш на улицу гулять -
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом дышать.
Нет плохому настроению!
Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалки и мяч!
Хоть не станешь ты спортсменом
Это право не беда -
Здоровый дух в здоровом теле
Пусть присутствует всегда!



Зачем человек ест?



«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»



Вывод:

Человеку необходимо питаться.



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, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб

Полезные продукты

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



Неполезные продукты

Пепси,
фанта,
чипсы,
жирное мясо,
торты,
«Сникерс»,
шоколадные конфеты



Сколько раз в день необходимо питаться?



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



фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые



молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара





ЗАВТРАК

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.





ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Хороший завтрак - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший завтрак подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.



ОБЕД

Обѣд — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

1. Суп, борщ, щи.
2. Биточки, котлеты, гуляш и т.д.
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.



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.



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



Три условия правильного питания:

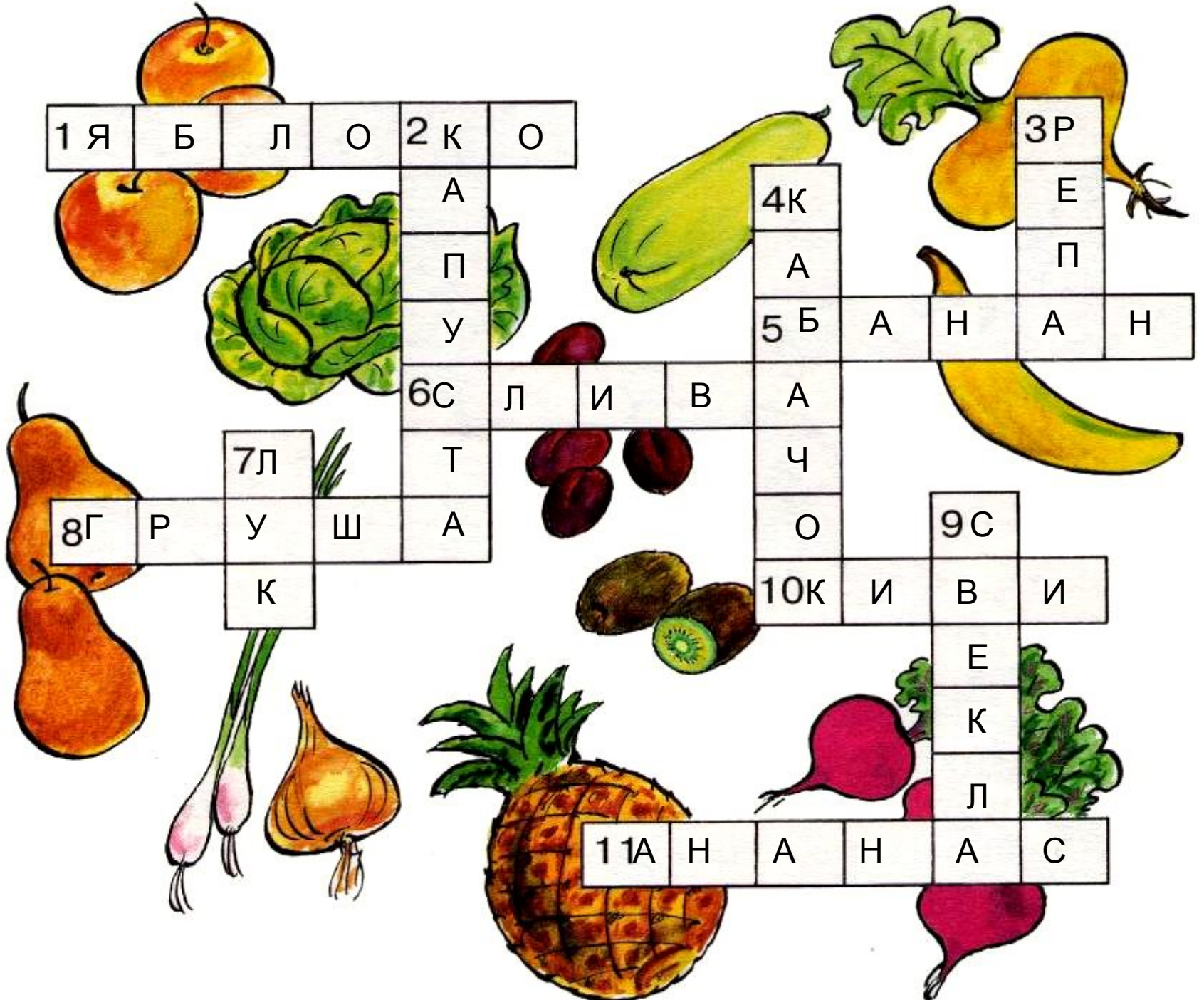
СВОЕВРЕМЕННОСТЬ

умеренность

разнообразие

«Овощи – кладовая здоровья»





1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

Т

А

7 Л

8 Г Р У Ш А

К

4 К

А

5 Б

А

Ч

О

10 К

И

В

И

3 Р

Е

П

А

Н

9 С

Е

К

Л

11 А Н А Н А С



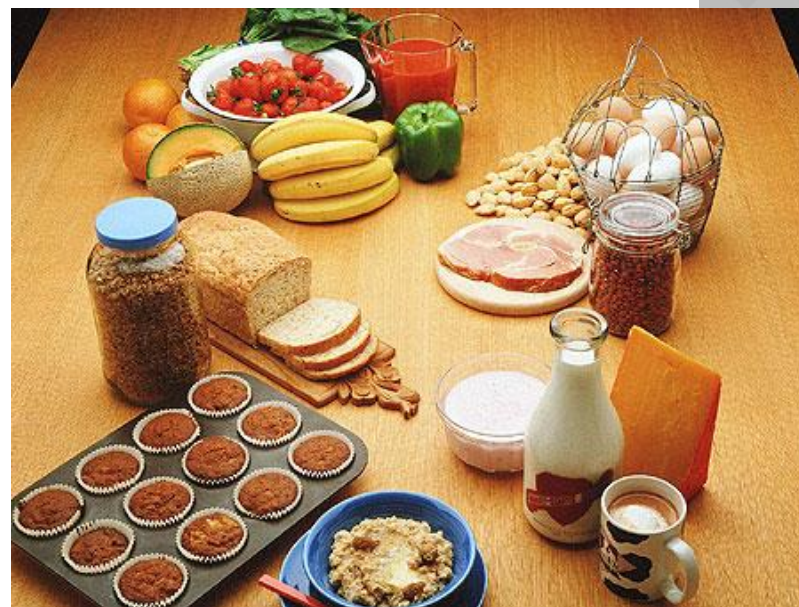
Витамины

Овощи, фрукты



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и ВИТАМИНОВ.



Золотые правила питания:

- ❑ Главное - не переедайте.
- ❑ 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.



Игра «Приготовь блюдо»

Задание: приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

1) Борщ.

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.



2) Гречневая каша.

- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло растительное, масло сливочное.



Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый ловкий статный крепкий
сутулый бледный стройный неуклюжий
сильный румяный толстый подтянутый



Красивый ловкий статный крепкий
 стройный сильный румяный
 подтянутый



Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.



Домашнее задание:

Расскажи о своем любимом блюде.

Чем оно полезно?



Будьте здоровы!

*Материалы для создания
презентации взяты со страниц
интернета.
Большое спасибо всем авторам.*

<http://blogs.pravda.ru/users/pravilnoe-pitanie/post92331063/>

<http://images.yandex.ru/search?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%20%20%20%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&styp e=image&clid=40488>

<http://yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B8+%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B8+%D1%84%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B&clid=40316&lr=65&ex=v11&stpar2=%2Fh1%2Ftm46%2Fs2&stpar4=%2Fs2&stpar1=%2Fu0>