

# **Основные правила рационального питания**



**Андреева Мария  
Николаевна  
Учитель начальных классов  
МОБУ СОШ 30  
Г. Таганрога**

# ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

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

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



# Зачем человек ест?



**«Дерево держится своими  
корнями, а человек пищей»**



# Вывод:

## Человеку необходимо питаться.



**«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть».**



фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые



молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара





# Здоровое питание

Программа разработана совместно с Институтом питания РАМН

## Важно помнить два принципа:

Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.  
Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

## Пирамида здорового питания

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление



Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день



Молочные продукты – 2-3 порции в день



Овощи – 3-5 ,  
фрукты – 2-4  
порции в день



Зерновые – 5-7 порций в день



# 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



# Проверим :

## Полезные продукты

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

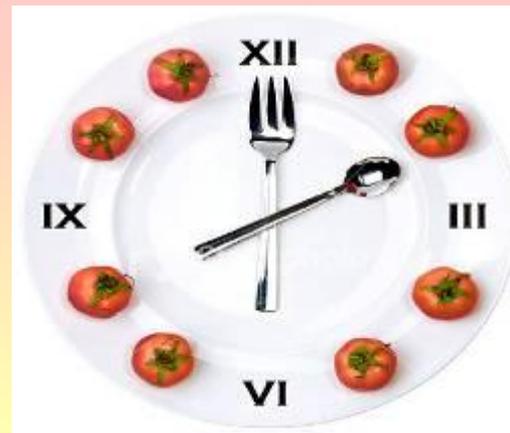
## Неполезные продукты

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.





# 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.



Страна Мам

# ОБЕД

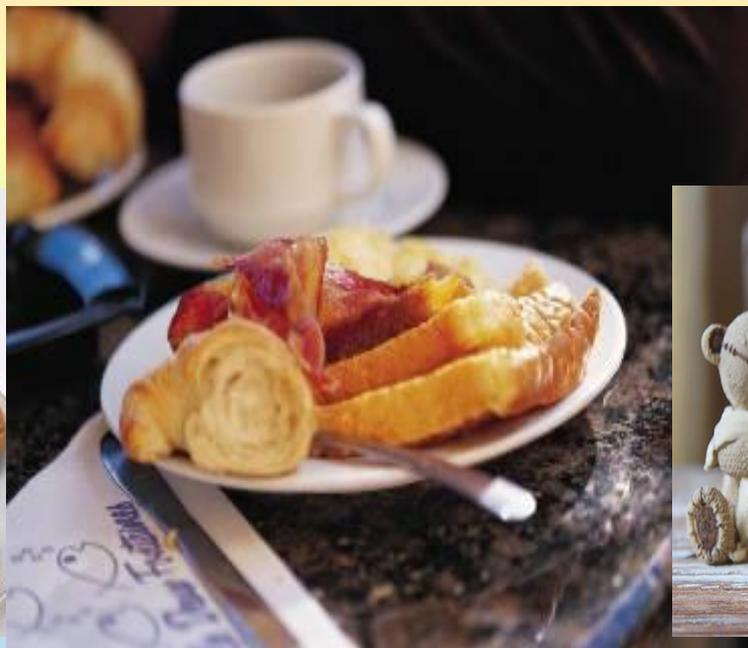
**Обѣд** — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

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



# Полдник

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



# Пора ужинать.

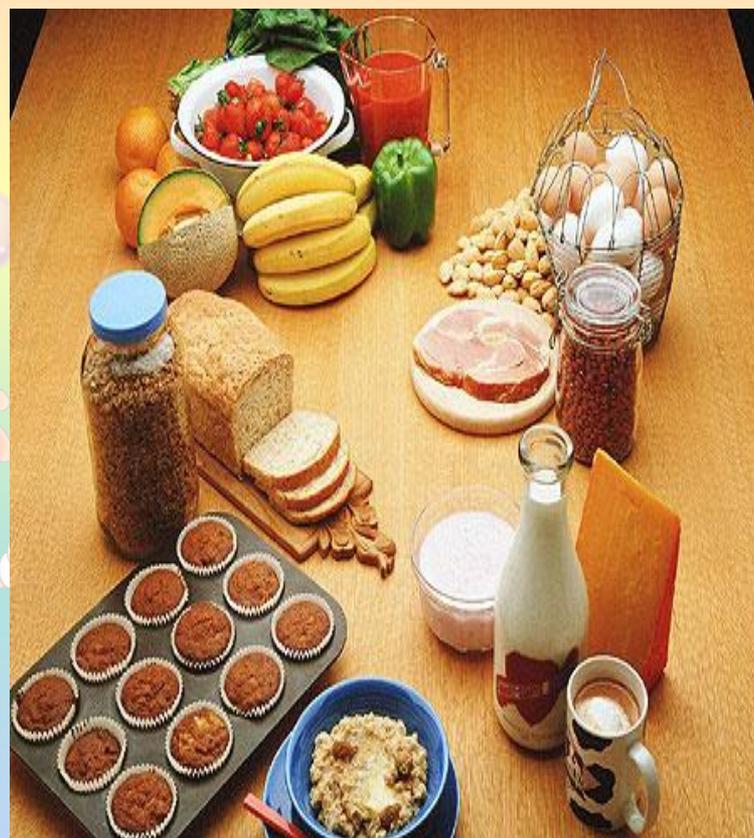
Ужин – последняя еда перед сном.  
Чтобы хорошо спать и отдыхать  
ночью, на ужин можно есть только  
легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



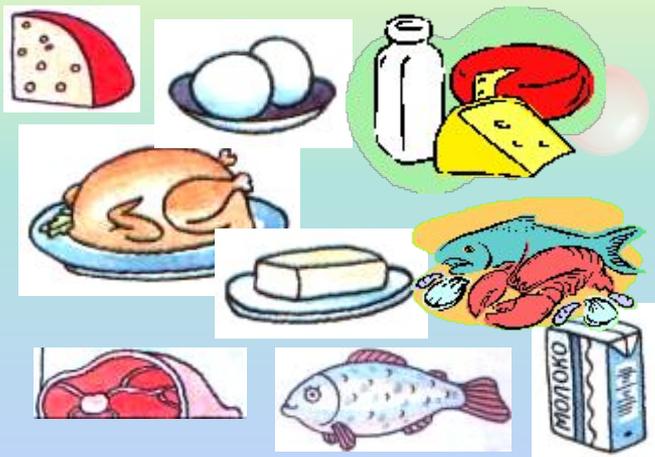
# **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

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



## Белки

В продуктах  
животного  
происхождения



## Жиры

В мясе, молоке,  
сале, в  
маслянистых  
растениях



## Углеводы

В крупах, муке,  
крахмале

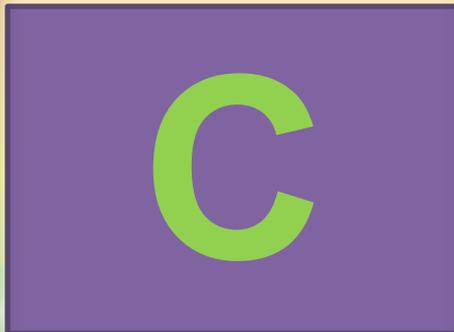




**Витамины**

**Овощи, фрукты**







A





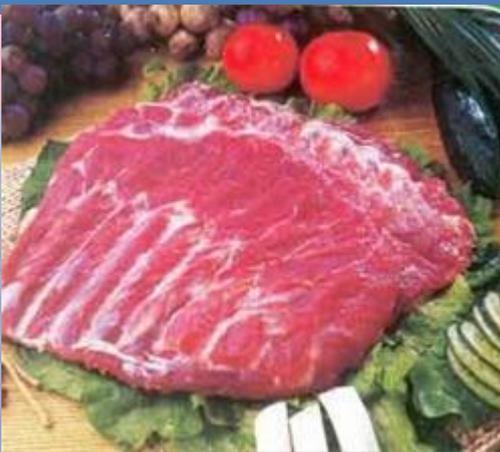
**B<sub>1</sub>**





**B<sub>2</sub>**



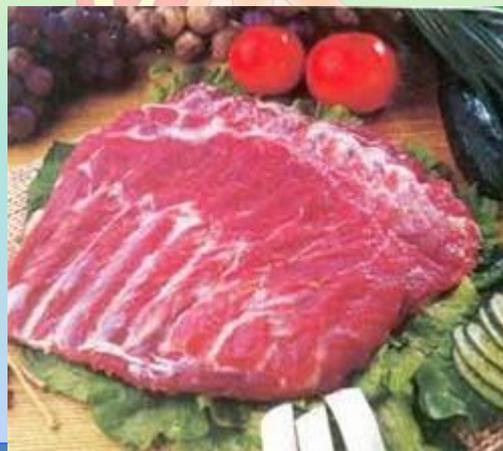


D





PP



# Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

Продукты  
животного  
происхождения

- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко
- Свинина
- Свекла
- Огурец

Продукты  
растительного  
происхождения



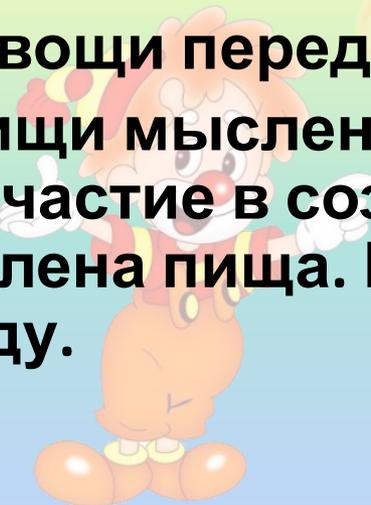
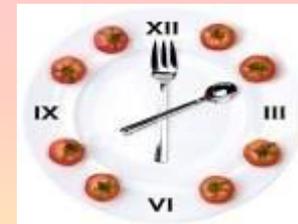
# Выберите слова для характеристики здорового человека:

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



# Золотые правила питания:

- Главное – не переешьте.
- 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.





# Будьте здоровы!



## Используемые источники:

Шары

<http://antalpiti.ru/kartinki/shablony-dlya-detskih-shkolnyh-prezentacij/raznocvetnye-puzyri/>

Клоун

[http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/7/95/181/95181562\\_large\\_3.png](http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/7/95/181/95181562_large_3.png)

Вы можете использовать  
данное оформление  
для создания своих презентаций,  
но в своей презентации вы должны указать  
источник шаблона:

**Фокина Лидия Петровна**  
**учитель начальных классов**  
**МКОУ «СОШ ст. Евсино»**  
**Искитимского района**  
**Новосибирской области**

**Сайт <http://linda6035.ucoz.ru/>**

**СПАСИБО АВТОРАМ ФОНОВ И  
КАРТИНОК**

