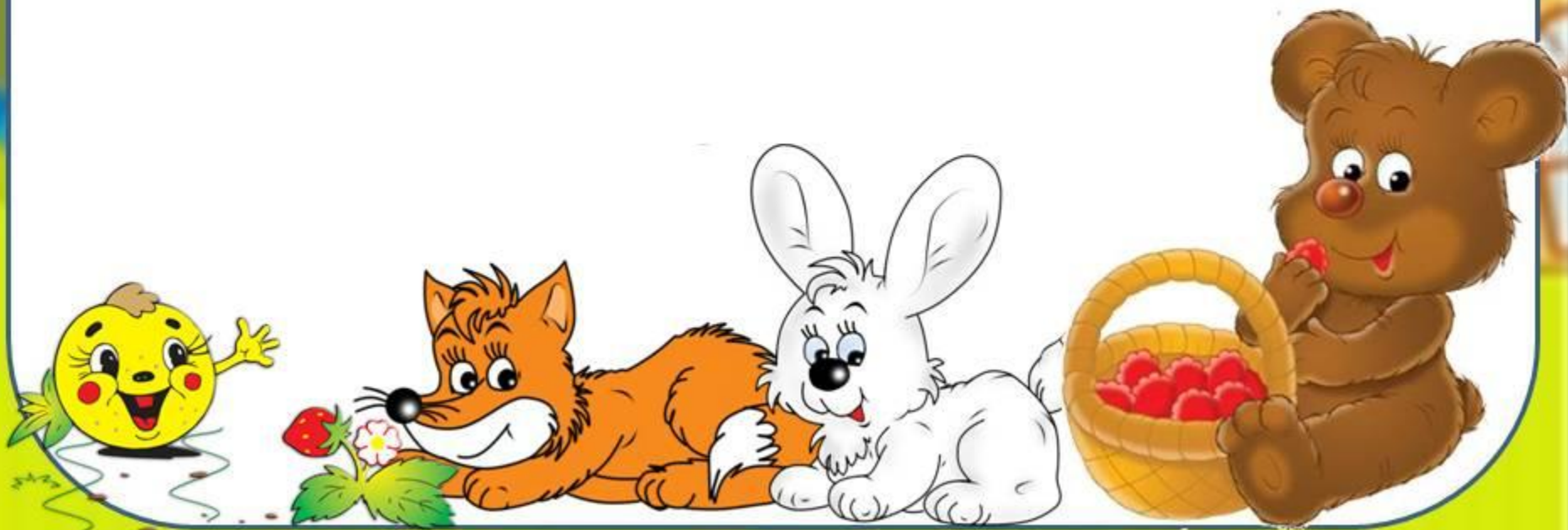


Здоровое питание

Автор презентации: воспитатель
МБДОУ детского сада № 40 «Радуга»
Гуменюк И.В.

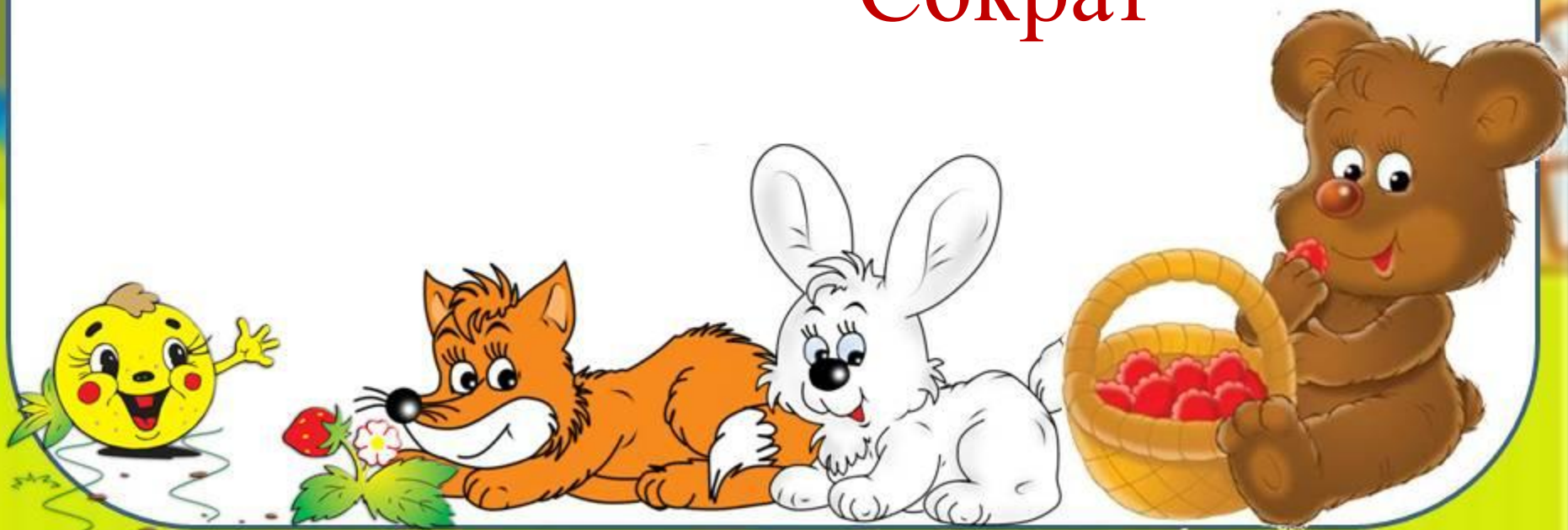


Здоровое питание – ЭТО
ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ, НЕ
НАНОСЯЩЕЕ ВРЕД
ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ.



*«Я ем для того, чтобы
жить, а другие люди
живут для того,
чтобы есть».*

Сократ



Здоровое питание

В современном мире большое внимание уделяется проблеме правильного питания. Было выяснено, что для каждого человека существует свой индивидуальный рацион питания, который зависит от его возраста, веса, здоровья, физических нагрузок и других факторов.

Основные функции питания. Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Научкой твердо установлены три функции питания.

Первая функция заключается в снабжении организма энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.



Вторая функция питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым прежде всего относятся белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и в ещё меньшей степени – углеводы. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена, а у пожилых людей понижена.

Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

Четвертая функция была выявлена учеными сравнительно недавно. Она заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и особенно от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.



Питание детей в возрасте от 1 года до 3 лет

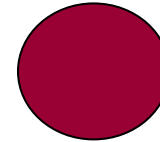
Малыши быстро растут и развиваются, у них появляется больше зубов, повышается кислотность желудочного сока и активность пищеварительных ферментов, формируется вкус, увеличивается объем желудка, усиливаются двигательные процессы.

1. После 1-1,5 лет дети должны привыкать к более плотной пище, требующей жевания. Каши надо готовить из разваренной **крупы**, **овощи** – тушеные или в виде запеканок с творогом, крупами. Очень полезны сырые, запеченные, тушеные овощи.
2. Первое место в питании детей занимают **молоко** и **молочные продукты**.
3. С 1,5-2 лет разрешается давать ребенку небольшой кусочек неострого, непряного **сыра**, в том числе плавленого диетического. Детям этого возраста полезны **яйца** – вареные или в виде омлетов.
4. Полезны пшеничный и ржаной **хлеб**, нежирные сорта **мяса** и **рыбы**.

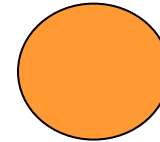


Поговорим о витаминах

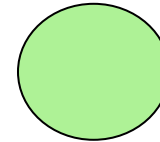
Витамины группы А



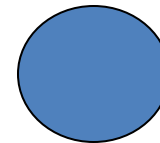
Витамины группы В



Витамины группы С



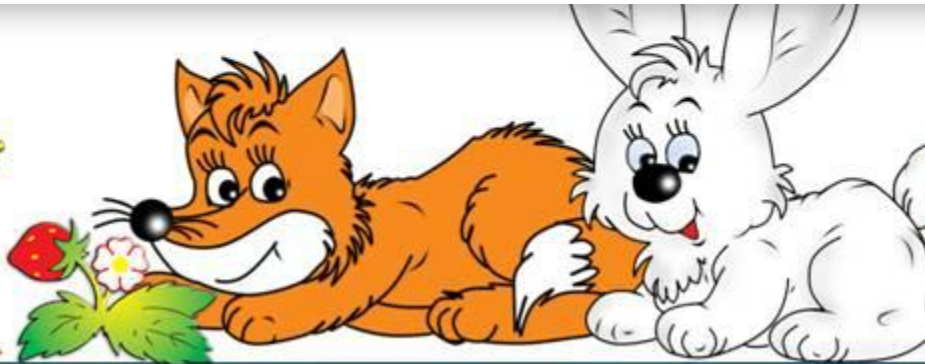
Витамины группы D



ВИТАМИН

A

Расскажу Вам не тая
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и в томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня и подрастёшь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!



ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи -
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам -
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвёшь -
В яголке меня найдёшь.

Я в смородине, в капусте,

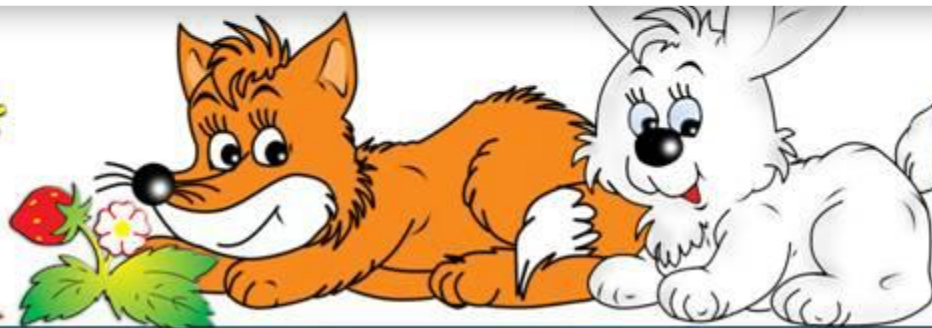
В яблоке живу и в луке,

Я в фасоли и в картошке,

В помидоре и горошке!

От простуды и ангины
Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

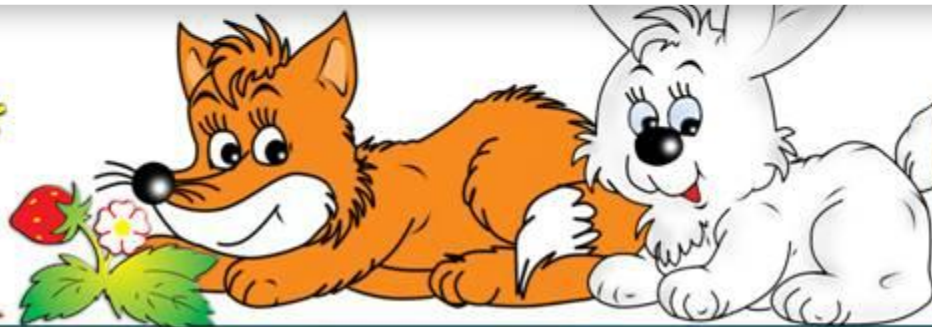


*Я - полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!*



*Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!*

*Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.*



Группы продуктов



фрукты

овощи





Молочные продукты



Мясо и рыба



Вредные продукты



Вкусные и полезные рецепты



Принципы питания

1. Режим питания.
2. Разнообразие продуктов питания.
3. Соблюдение гигиены питания.
4. Удовольствие от процесса еды.



Заключение

Таким образом, мы выяснили, что питание должно быть умеренным, разнообразным, должен соблюдаться режим принятия пищи. Необходимо потреблять пищу богатую витаминами, минералами и микроэлементами.

**Соблюдая основы
правильного питания
вы всегда будете ЗДОРОВЫ!**

