

*Перелетова Нина Алексеевна*

*воспитатель*

*ГБОУ «Школа № **2055**»*

*СП ДО II – 3 ул. Подвойского, д. 18А*

# *Питание и здорoвье*



# *Здоровый образ жизни – это!*

- 1) Соблюдение режима питания, правильное питание.
  - 2) Соблюдение режима дня.
  - 3) Закаливание.
  - 4) Физический труд.
  - 5) Соблюдение правил гигиены.
  - 6) Скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкоголя, табакокурение).
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
  - Правильная организация отдыха и труда.

# Режим дня

- - это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности:
- учёба;
- отдых;
- труд;
- питание;
- сон.

# *Зачем человек ест?*



*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



*Два условия правильного  
питания:*

*умеренность*

*разнообразие*



# «Овощи – кладовая здоровья»



## Белки

В продуктах  
животного  
происхожден  
ия



## Жиры

В мясе,  
молоке,  
сале, в  
маслянистых



## Углеводы

В крупах,  
муке,  
крахмале



# ВИТАМИНЫ

A

B

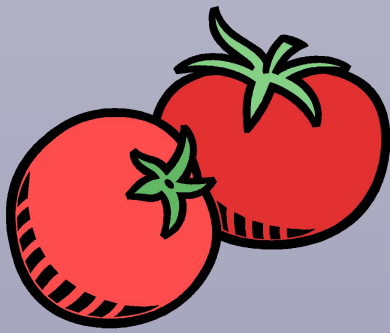
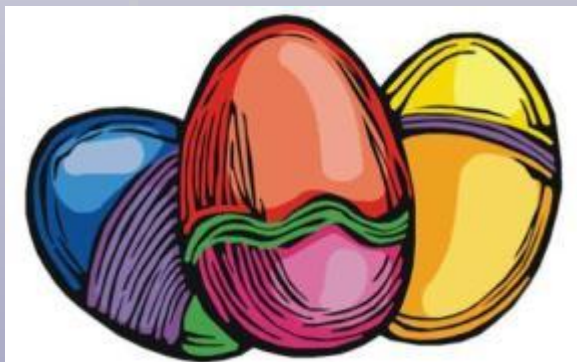
D

C

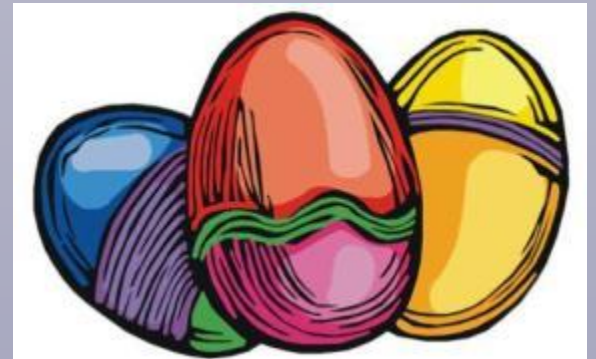
E



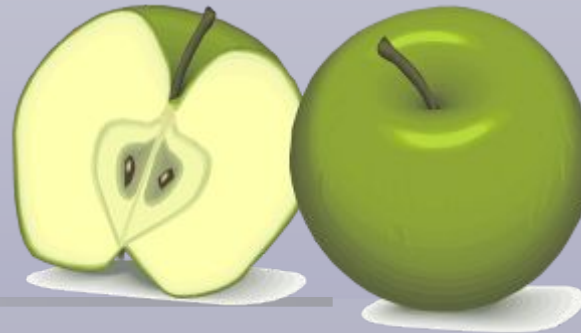
A



# B



C

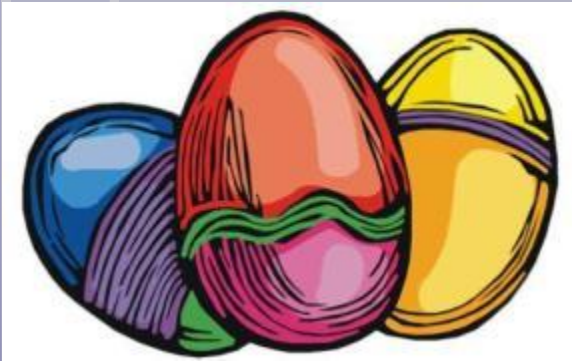




D



E



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

Продукты животного происхождения

Продукты растительного происхождения

- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко



Продукты животного происхождения

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

Продукты растительного происхождения

# *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.



# Вывод:

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

