

Питание и здоровье



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».
- 1) Правила поведения за столом.
«Когда я ем, я глух и нем!»
- 1) Скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкоголя, табакокурение).
- 2) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 3) Правильная организация отдыха и труда.

Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В путь-дорогу
смело отправляйся.



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 на работе, школе и.т.д).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.



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



Кашу можно сделать более ВКУСНОЙ.



1. Холодные закуски:

- винегрет;
- разные салаты (овощные).

2. Рассольник, борщ, рыбный суп.

3. - Рыба, картофельное пюре.

- Котлета, макароны.

1. Компот, сок (яблочный, апельсиновый).

2. Хлеб.

Меню



1. Салат.
2. Борщ.
3. Рыба, картофельное пюре.
4. Сок яблочный.
5. Хлеб.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

- Попрыгать.
- Почитать книгу.
- Порисовать.
- Потанцевать.
- Побегать.



Полдник

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



Молочные продукты



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



Два условия правильного питания:

умеренность

разнообразии

«Овощи – кладовая здоровья»



Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

В крупах, муке,
крахмале



Витамины

Овощи, фрукты



Состав некоторых продуктов:



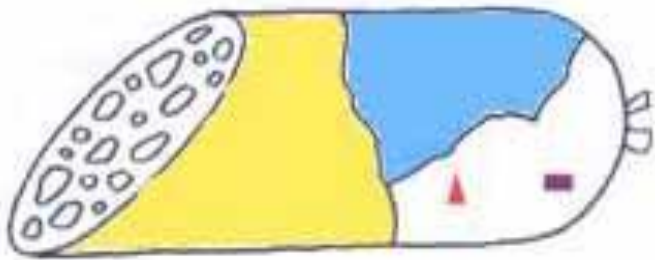
Капуста



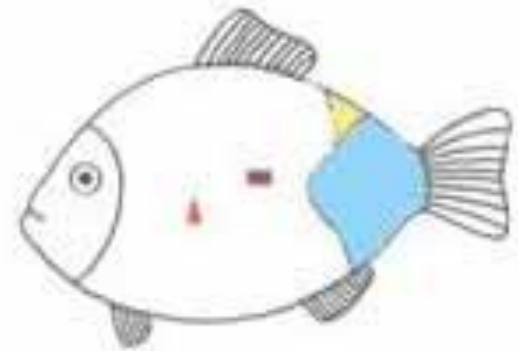
Яблоко

- | | | |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры | ● — витамины | ○ — вода |

Состав некоторых продуктов:



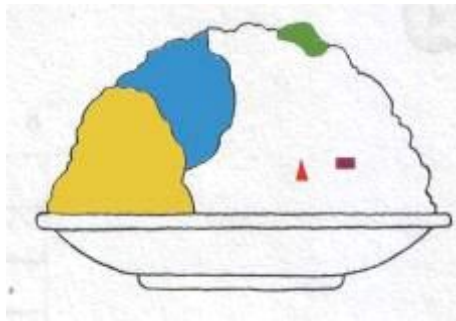
Колбаса



Рыба

- | | | |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры | ● — витамины | ○ — вода |

Состав некоторых продуктов:



Творог



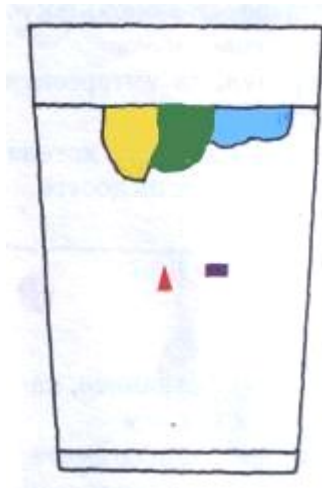
Орех



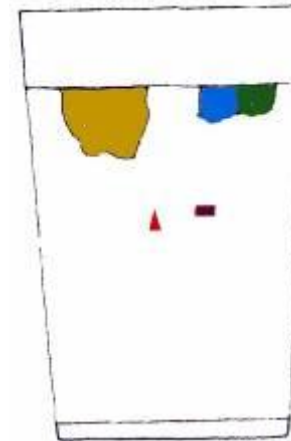
Мясо

- | | | |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры | ● — витамины | ○ — вода |

Состав некоторых продуктов:



Молоко



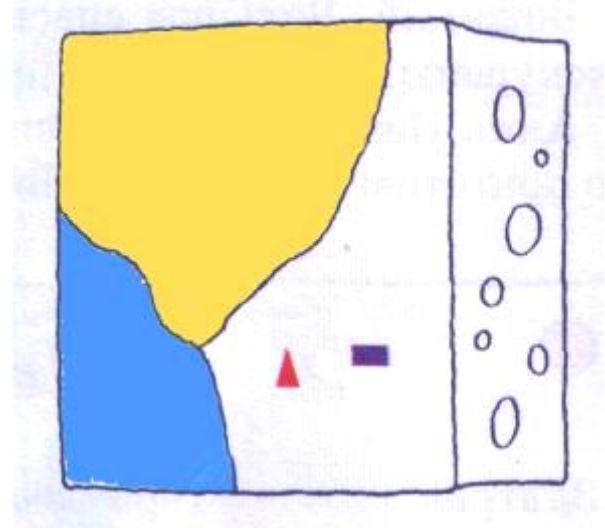
Сметана

- | | | |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры | ● — витамины | ○ — вода |

Состав некоторых продуктов:



Масло



Сыр

- | | | |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры | ■ — витамины | ○ — вода |

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.



Вывод:

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



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.



Я хочу быть здоровым!
Я могу быть здоровым!
Я буду здоровым!



Домашнее задание.

Расскажи о своем любимом блюде.
Чем оно полезно?

Будьте здоровы!

