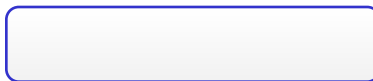


# Питание и здоровье



# 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

разнообразие

# «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:



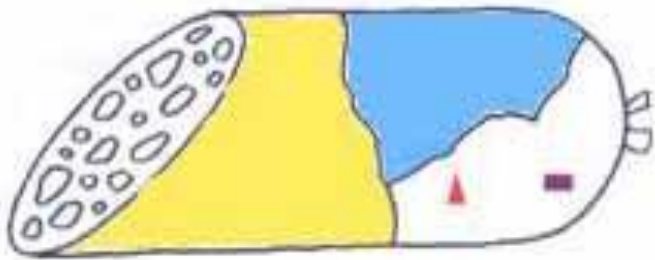
Капуста



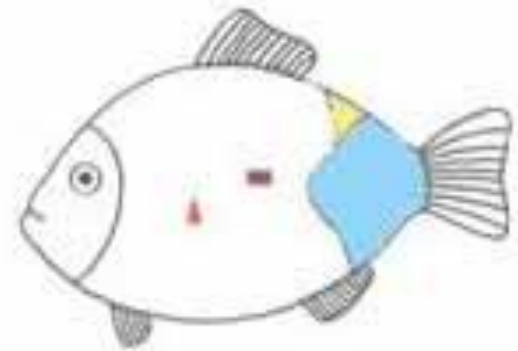
Яблоко

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

# Состав некоторых продуктов:



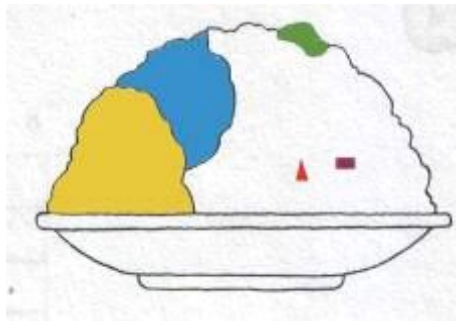
Колбаса



Рыба

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

# Состав некоторых продуктов:



Творог



Орех

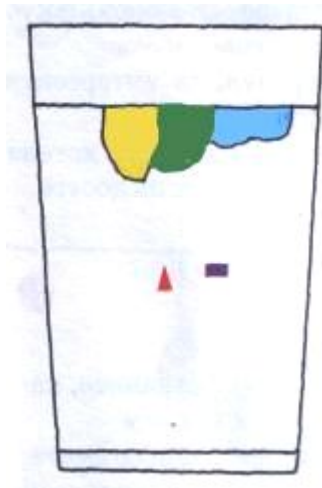


Мясо

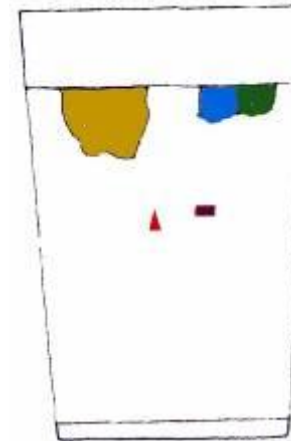
- |           |              |                          |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры  | ● — витамины | ○ — вода                 |



# Состав некоторых продуктов:



Молоко



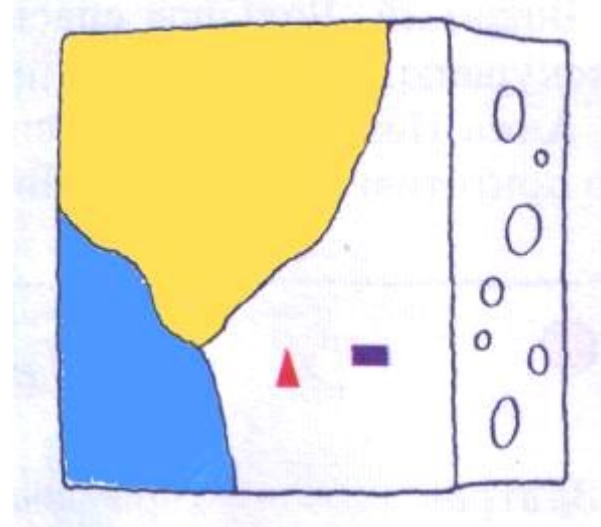
Сметана

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

# Состав некоторых продуктов:



Масло



Сыр

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

# Золотые правила питания:

- Главное – не 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.



# 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!

