

Здравствуйте!





Здравствуйте, ребята! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.

Тема занятия: Азбука питания



**Прежде, чем за стол
мне сесть – я
подумаю, что
съесть**



Энергия

Мёд, гречка,
геркулес,
изюм, масло

Сила

Творог,
рыба,
мясо, яйца,
орехи

Рост

Ягоды,
зелень,
капуста,
морковь,

Развитие



Зачем мы едим?

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища – источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.



Белок

- Основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма
- Содержатся в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре, кефире
- Содержатся в продуктах растительного происхождения: картофеле, капусте, гречневой крупе, рисе, бобовых



Жиры

- Богатейший источник энергии, они участвуют в процессах роста и развития, повышают устойчивость организма к холоду
- Содержатся в сливочном и растительном масле, молоке и молочных продуктах, ячном желтке, рыбьем жире



Углеводы

- Источник энергии
- Способствуют экономному расходованию белка
- Содержатся в сахаре, овощах, мучных и крупяных изделиях



Витамины

- Группа незаменимых для организма человека биологических соединений.
- Витамины в большой степени обеспечивают нормальное функционирование всех органов человека.
- Витамины помогают думать, двигаться, защищаться от токсинов и инфекций.
- Витамины содержатся в овощах, фруктах.



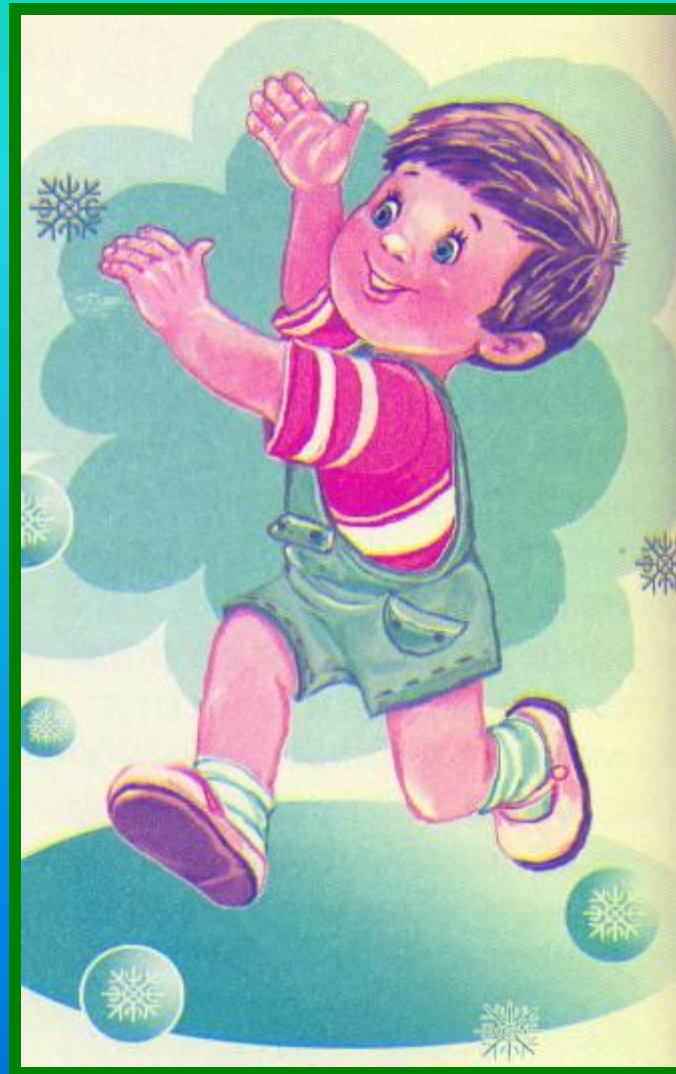


**Овощи и фрукты –
полезные продукты.**

**Что значит
“разнообразие”**



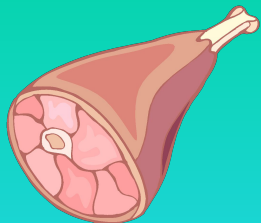
Неправильное питание



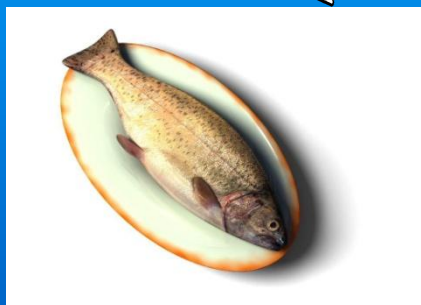
Правильное питание

Если жевачку долго
жуёшь,
Язву в желудке сразу
найдёшь.





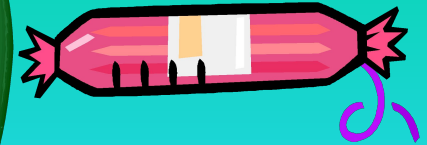
полезно



вредно

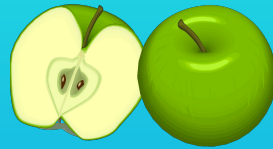
**Нужно есть то, что
требуется моему
организму, а не то,
что хочу есть я.**





рыбные продукты

молочные продукты



мясные продукты



хлебные продукты

овощи и фрукты



Старайся питаться
однообразной пищей.
Больше ешь булочек,
сладостей.

Овощи и фрукты очень
вредны.

Никогда не завтракай.

Чипсы гораздо
полезнее
натурального
картофеля.

Ужинай за две
минуты до сна,
лучше всего про
постели.



Правильный совет?



Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



Золотые правила

- ❖ Главное – не переешьте!
- ❖ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма



- ❖ Тщательно пережёвывайте пищу. не спешите глотать

Светофор питания

Вот горит зелёный свет,
Получаем на обед помидоры
и капусту,
Лук и перец самый вкусный.
Рыбу свежую и мясо.
И подсолнечное масло.
Фрукты, ягоды, салат-
Всё полезно для ребят.





**Жёлтый свет - это продукты,
но не овощи и фрукты.
Сыр, сметана и творог,
глазированный сырок,
привезли издалека
три бидона молока -
это всё полезно очень,
ешьте через день по очереди.**



Тот кто хочет толстым стать,
Должен целый день жевать:
Плюшки, торт, конфеты,
сахар,
Мясо, жареное в масле,
Есть печенье, шоколад,
Фанту пить и лимонад,
Красный свет подметит метко



—
Ешь такое крайне редко.



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





Здоровья и

хорошего аппетита

вам,

ребята!