

# Здоровое питание

# ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

**«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»**

*древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)*



# 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».*
- 6) Правила поведения за столом.  
*«Когда я ем, я глух и нем!»*
- 7) **Скажем «Нет!»** вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение ).
- 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 9) Правильная организация отдыха и труда.

Чтоб ты не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день зарядку!  
Позабудь про телевизор,  
Марш на улицу гулять -  
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом дышать.  
Нет плохому настроению!  
Не грусти, не хнычь, не плачь!  
Пусть тебе всегда помогут  
Лыжи, прыгалки и мяч!  
Хоть не станешь ты спортсменом  
Это право не беда -  
Здоровый дух в здоровом теле  
Пусть присутствует всегда!





# 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 в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.



фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые



молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара







# ЗАВТРАК

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.







## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Хороший завтрак - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший завтрак подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.



# ОБЕД

**Обѣд** — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

1. Суп, борщ, щи.
2. Биточки, котлеты, гуляш и т.д.
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.



# Чем можно заняться после обеда?

- Попрыгать.
- Почитать книгу.
- Порисовать.
- Потанцевать.
- Побегать.
- Поиграть с конструктором.



# Полдник

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





# 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



## Три условия правильного питания:

СВОЕВРЕМЕННОСТЬ

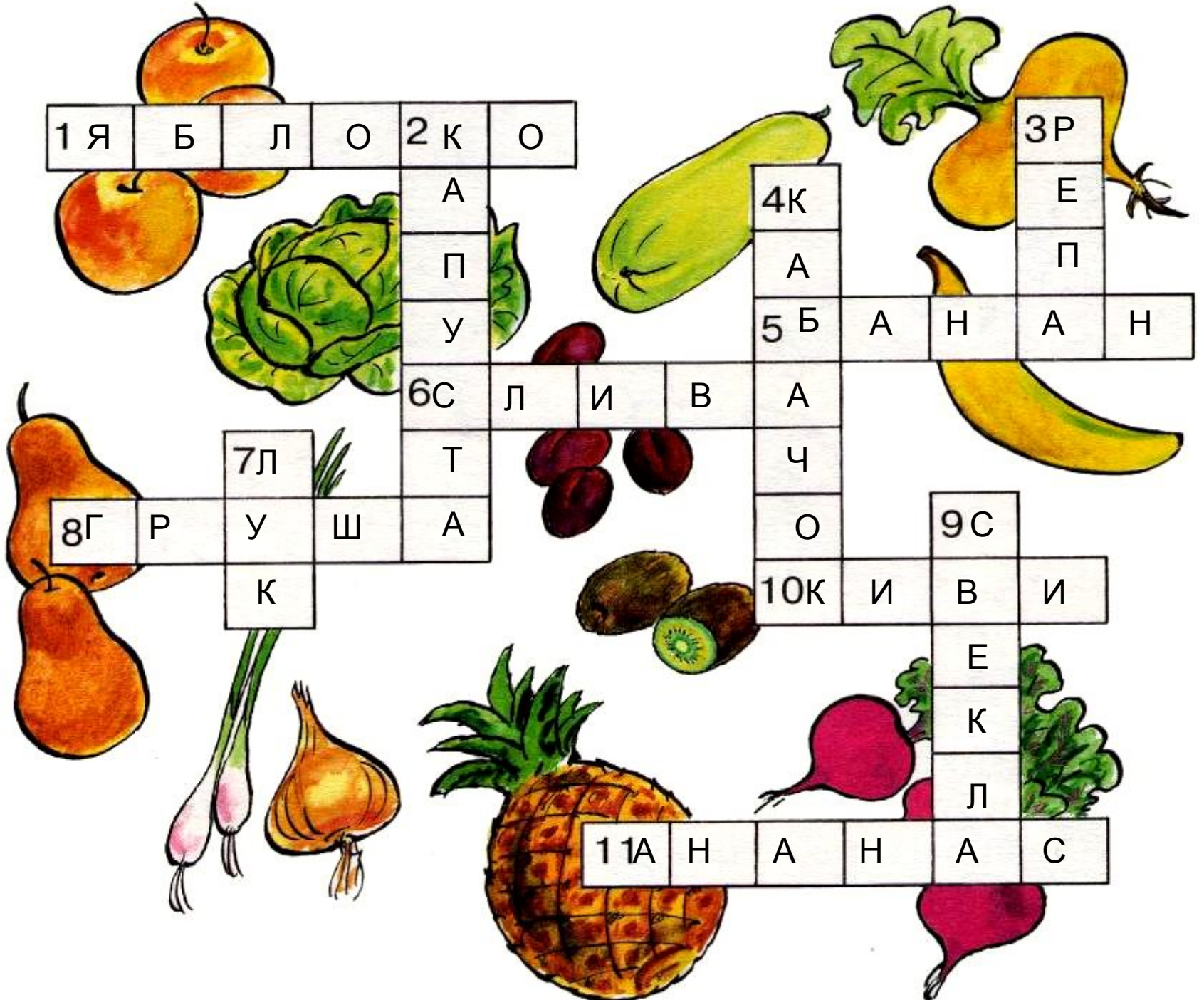
умеренность

разнообразие

# «Овощи – кладовая здоровья»







1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

Т

А

7 Л

8 Г

Р

У

Ш

К

4 К

А

5 Б

А

А

Ч

О

10 К

И

В

И

3 Р

Е

П

А

Н

А

Н

9 С

Е

К

Л

11 А

Н

А

Н

А

С





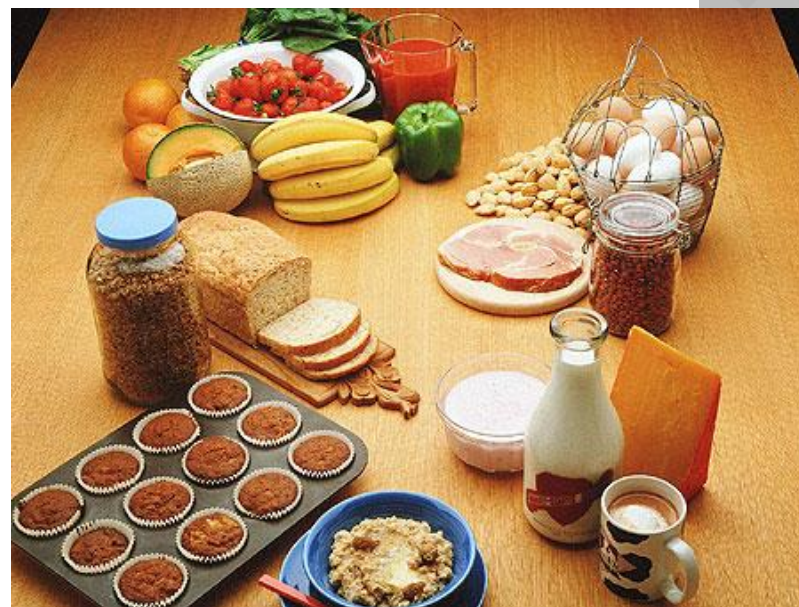
**Витамины**

**Овощи, фрукты**



# **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и ВИТАМИНОВ.



# 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.





# Игра «Приготовь блюдо»

**Задание:** приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

## 1) Борщ.

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.



## 2) Гречневая каша.

- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло растительное, масло сливочное.





# Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый ловкий статный крепкий  
сутулый бледный стройный неуклюжий  
сильный румяный толстый подтянутый



Красивый      ловкий      статный      крепкий  
    стройный      сильный      румяный  
    подтянутый



# 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.



# Домашнее задание:

Расскажи о своем любимом блюде.  
Чем оно полезно?



# Будьте здоровы!



*Материалы для создания  
презентации взяты со страниц  
интернета.  
Большое спасибо всем авторам.*

<http://blogs.pravda.ru/users/pravilnoe-pitanie/post92331063/>

<http://images.yandex.ru/search?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%20%20%20%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&styp e=image&clid=40488>

<http://yandex.ru/yandsearch?text=+%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B8+%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B8+%D1%84%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B&clid=40316&lr=65&ex=v11&stpar2=%2Fh1%2Ftm46%2Fs2&stpar4=%2Fs2&stpar1=%2Fu0>