

Милагина Марина Васильевна
МОУ «Шестаковская ООШ»
Московская область
Волоколамский район



Здоровое питание.



«Человек есть то, что он ест».



В чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

Чипсы.

Чипсы для лентяя –блюдо идеальное!

В них консервантов много –

И всё ненатуральное!

***Ты чипсами не увлекайся,
Свежеприготовленным питайся!***





Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.



***От нее, от Кока-колы
Лишь желудок будет полным,
А полезности ни грамма,
Создана лишь для рекламы.***

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса.

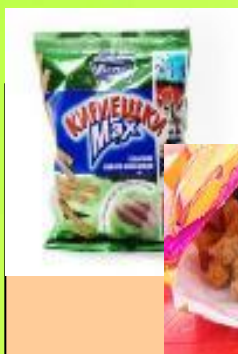


Были случаи, когда у детей в животе врачи находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.





**Шоколадные конфеты
Любят взрослые и дети
Можно съесть штук три от силы,
Чтоб не быть всегда пассивным.**

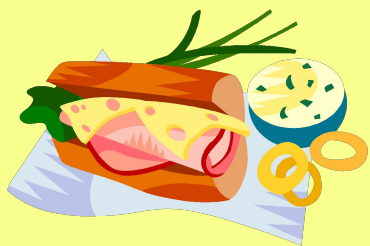


**Кириешки не всегда
Полезная и вкусная еда,
Усилитель вкуса в них и специи
Не полезны для питания детского**

**Сырок глазированный – вкусно!
Он нам дает на наслажденье чувства,
Но калия сорбатом так богат,
Что съев его, не очень будешь рад.**



Есть без меры для обжор - это смертный приговор!



Здоровое питание - это питание сбалансированное.





Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, содержание которых в нашем меню недостаточное. Часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб, макароны?





Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты.



**Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,**



**И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!**





Третий уровень пирамиды: нежирное мясо, птица, рыба, сыр, творог.

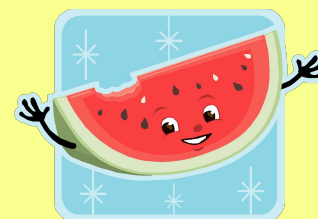
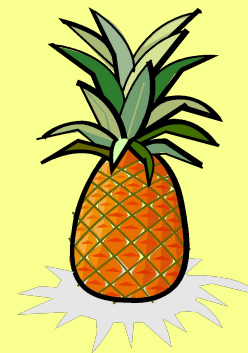




Вершина пирамиды
жиросодержащая, но не
жирная.



Со здоровой дружищей – и стройней тебя не сыщешь!



ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВАЖНО ПИТАТЬСЯ В ОДНИ И ТЕ ЖЕ ЧАСЫ – СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. ЭТО ОБЕСПЕЧИВАЕТ БОЛЕЕ БЫСТРОЕ ПЕРЕВАРИВАНИЕ И ЛУЧШЕЕ УСВОЕНИЕ ПИЩИ.





~~7.00 – Кофе~~

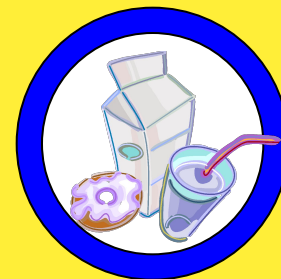
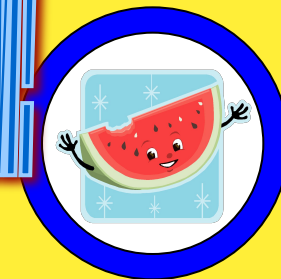
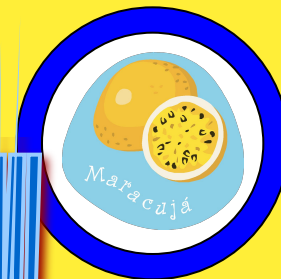
~~10.00 – Бутерброд~~

~~2.00~~

~~4.00~~

~~8.00~~

~~0.00~~



7.00 – Плотный завтрак.

**10.00 – Витаминизированный
второй завтрак.**

13.00 – Обед.

16.00 – Полдник.

19.00 – Лёгкий ужин

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ.

-Перед едой мойте руки с мылом.



- Фрукты овощи надо хорошо мыть.
- Не торопись! Ешь маленькими кусочками,
тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.

- Соблюдай режим питания.
- Во время еды не разговаривай
и не читай!
- Не передай! Ешь в меру!

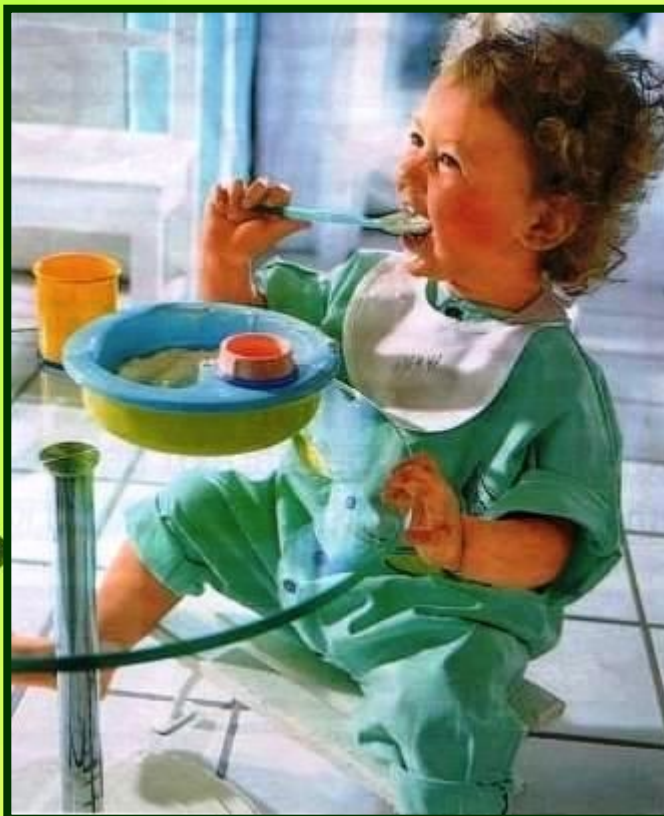


- Пицца должна быть не очень горячей и не слишком холодной. Не следует злоупотреблять острой пищей.



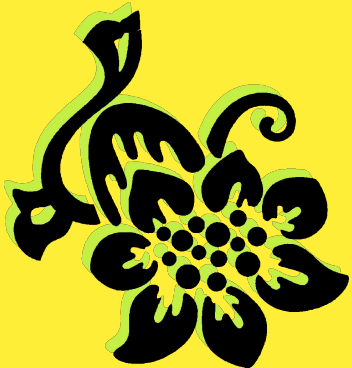


- Кто долго жуёт, тот долго живёт!
- Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться!





**«Одно только поколение
правильно питающихся людей
возродит человечество и
сделает болезни столь редким
явлением, что на них будут
смотреть как на нечто
необыкновенное».**



1. Какие продукты относятся к «вредным»?

Чипсы, сахар, жвачка, шоколадные конфеты, сырки, кириешки, газированные напитки

2. Чем вредны чипсы?

Чипсы содержат химические вредные вещества

3. Чем вредны газированные напитки?

Содержат много сахара

4. Какой вред от жвачки?

Содержит ароматизаторы, сахар, можно проглатить

5. Когда шоколад приносит пользу?

Когда его едят в меру

6. Сколько этажей входит в пирамиду питания?

4

7. Какие продукты находятся на каждом этаже?

1 этаж: рис, гречка, макароны, хлеб

2 этаж: овощи, фрукты

3 этаж: молоко, рыба, мясо, яйца

4 этаж: жиры, масла, сладости

8. Сколько раз в день нужно есть?

5 раз: завтрак, второй
завтрак, обед, полдник,
ужин

9. Дополните:

-Перед обедом мой руки

-Овощи и фрукты надо мыть перед употреблением

-Не разговаривай во время еды

-Тщательно пережевывай пищу

-Пища не должна быть слишком горячей или слишком холодной