« Правильное питание»



Цель: раскрыть значение правильного питания в жизни человека

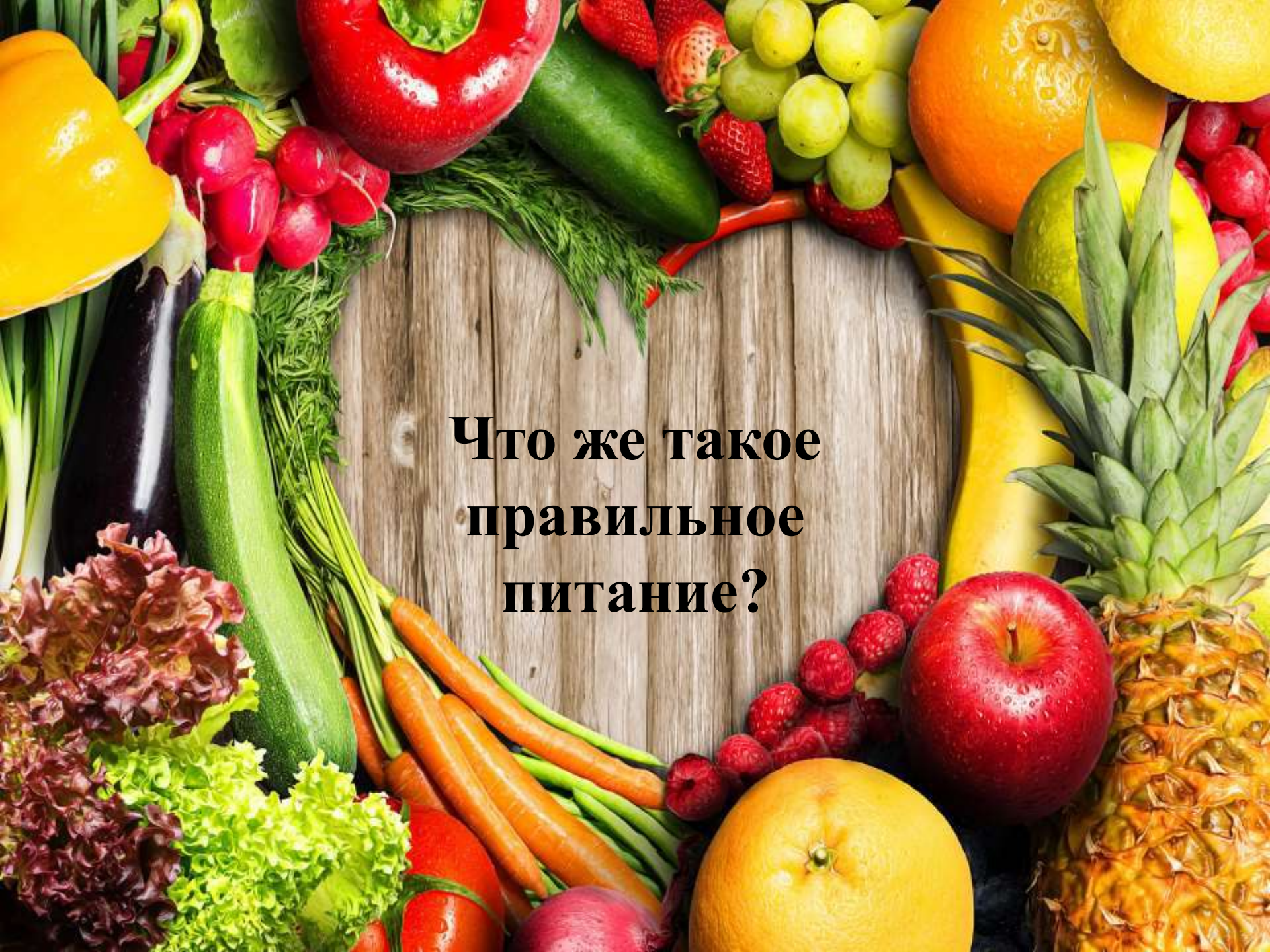
Задачи:

1) Познакомить с понятием правильное питание.

2) Рассказать о продуктах питания и их влиянии на организм человека.

3) Создать памятки с рекомендациями по правильному питанию.




Что же такое
правильное
питание?

Правильное питание – это чётко сбалансированный,правильно распределённый по времени и количеству приём пищи, который содержит необходимое организму количество калорий, питательных веществ и витаминов.



Правильное питание- залог здоровья!

Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды.

Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждения организма.

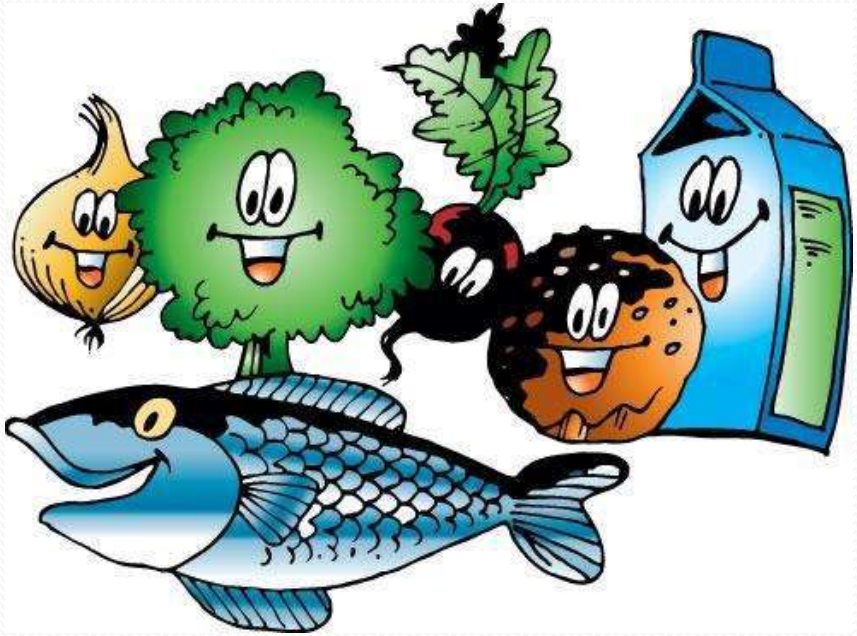


Наша пища должна состоять:



Натуральные продукты содержат настоящие витамины





Важным условием правильного питания является соблюдение режима питания

Режим питания – это время и число приёмов пищи. Очень важны условия приёма пищи. Они способствуют хорошему аппетиту, лучшему усвоению пищи. Вот почему важны обстановка, в которой принимается пища, сервировка стола, доброжелательная атмосфера.

Режим питания подразумевает:



- кратность приёма пищи;
- интервалы между ними;
- продолжительность каждого приёма пищи;
- распределение продуктов и блюд по отдельным приёмам пищи.

Правильный рацион питания

Пищу следует принимать не менее 4 раз в день.
Перерыв между приёмами пищи – не более 4-5 часов.
Питаться нужно в одни и те же часы, правильно распределяя дневной рацион:
первый завтрак -25%, второй завтрак -15%,
обед – 45%, ужин – 15% (за 2 часа до сна)



Вредны и опасны для человека













Сделаем вывод:
какой должна быть полезная пища?





полезная

вкусная

разнообразная

Здоровая пища

содержащая витамины

экологически чистая





Рекомендации правильного питания

- **Разнообразьте питание.**
- **Ешьте 4-5 раз в день.**
- **Тщательно пережевывайте пищу.**
- **Откажитесь от еды в сухомятку, колбасы, сосисок, консервов.**
- **Ешьте овощи и фрукты.**
- **Соблюдайте питьевой режим.**
- **Ешьте белковую пищу на завтрак и обед.**
- **За ужином – молочные, крупяные, овощные блюда.**
- **Употребляйте кисломолочные продукты.**
- **Ешьте свежеприготовленную пищу.**
- **Ешьте только когда проголодались.**
- **Ужинайте не позже чем за 2 часа до сна.**

Спасибо за внимание!!!

