Здоровое питание

?! Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье своего организма?

«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»





Вывод:

Человеку необходимо питаться.





«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.

Режим дня, что это такое?

Рано утром просыпайся,
Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.



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 настроенью!
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!











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	Неполезные продукты
Рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, капуста, яблоки, груши, хлеб	Пепси, фанта, чипсы, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты









Питайся правильно и будь здоров!



Питательные вещества

- *Углеводы*
- *Белки*
- *Жиры*
- *Витамины*
- *Вода*
- *Минеральные соли*



Вода

В теле взрослого человека приблизительно 45 л воды.

Ежедневно человек должен выпивать 1,5 л воды. Это приблизительно 6 стаканов.




фрукты
и овощи
хлеб, картофель,
рис, макароны
мясо, рыба,
яйца, бобовые
молоко и
молочные продукты
еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



Витамины

↓

Овощи, фрукты







«Овощи – кладовая здоровья»

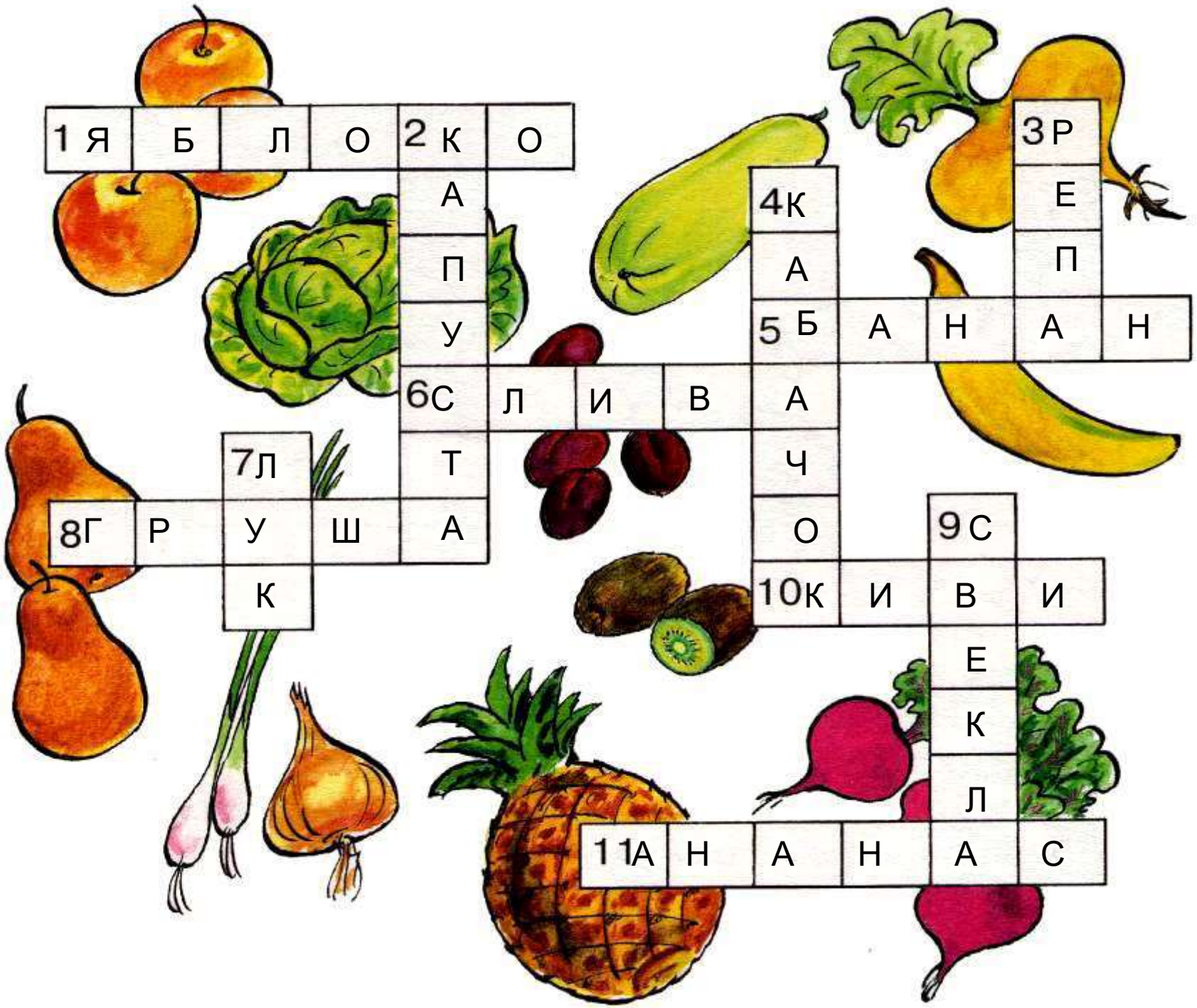




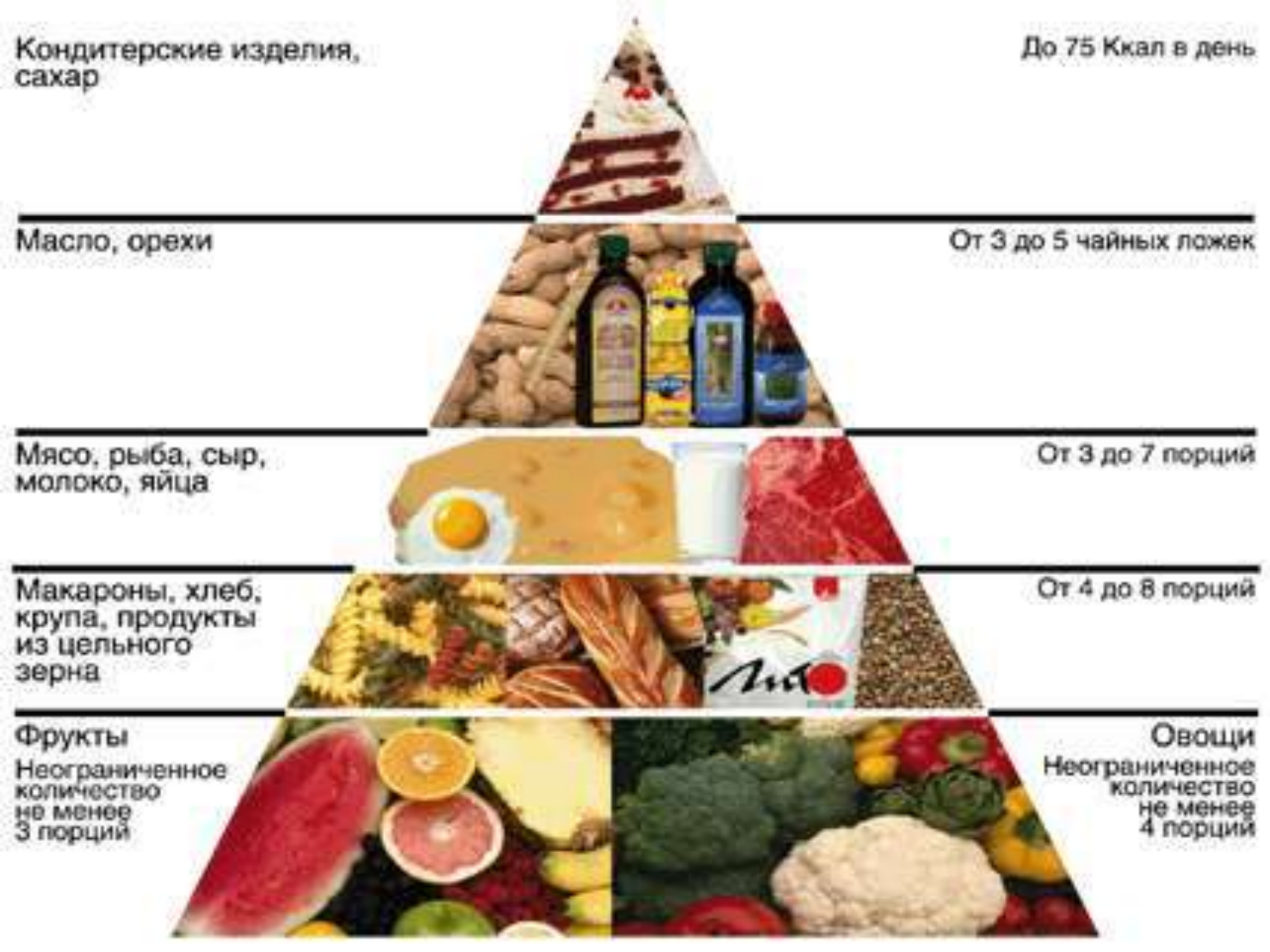




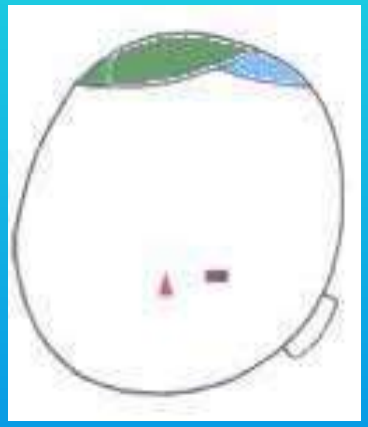



1 Я Б Л О 2 К О
А
П
У
3 Р
Е
П
4 К
А
5 Б А Н А Н
6 С Л И В А
Т
Ч
7 Л
8 Г Р У Ш А
К
О
9 С
10 К И В И
Е
К
Л
11 А Н А Н А С




Кондитерские изделия, сахар
До 75 Ккал в день
Масло, орехи
От 3 до 5 чайных ложек
Мясо, рыба, сыр, молоко, яйца
От 3 до 7 порций
Макароны, хлеб, крупа, продукты из цельного зерна
От 4 до 8 порций
Фрукты
Неограниченное количество не менее 3 порций
Овощи
Неограниченное количество не менее 4 порций

Состав некоторых продуктов:



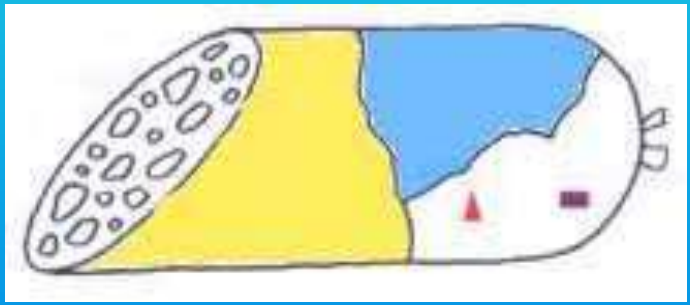
Капуста



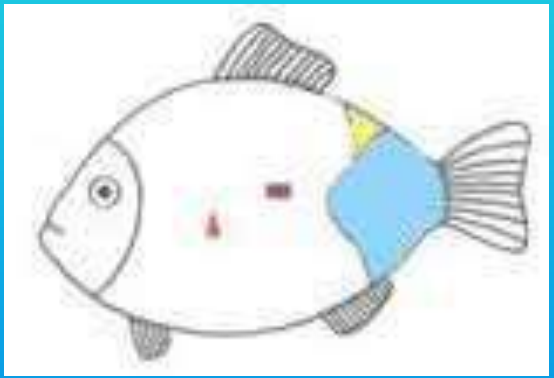
Яблоко

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

Состав некоторых продуктов:



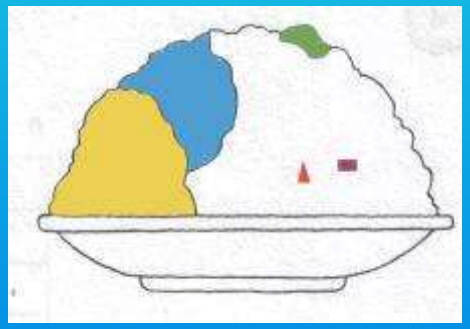
Колбаса



Рыба

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

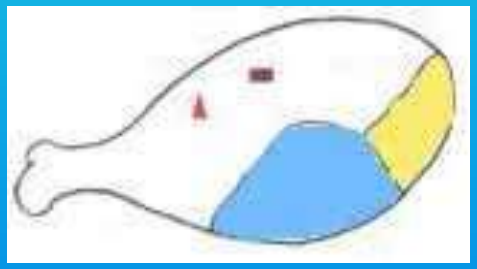
Состав некоторых продуктов:



Творог



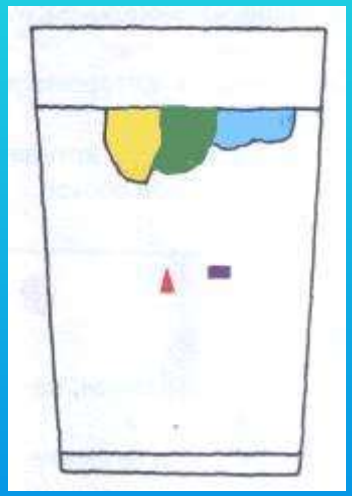
Орех



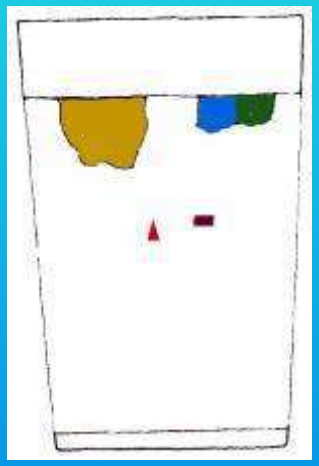
Мясо

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

Состав некоторых продуктов:



Молоко



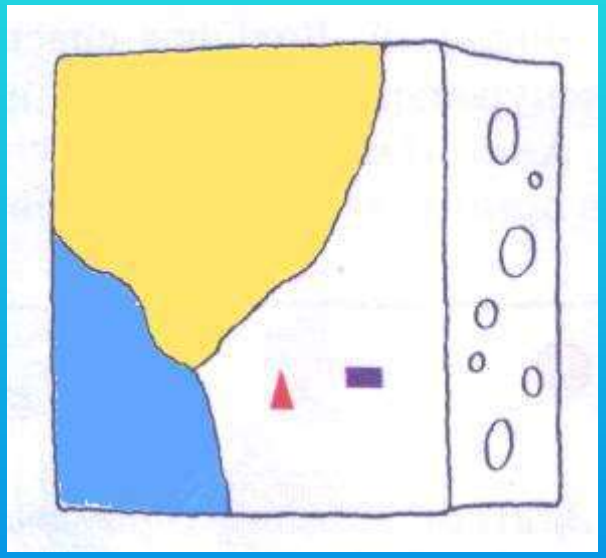
Сметана

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

Состав некоторых продуктов:



Масло



Сыр

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

Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

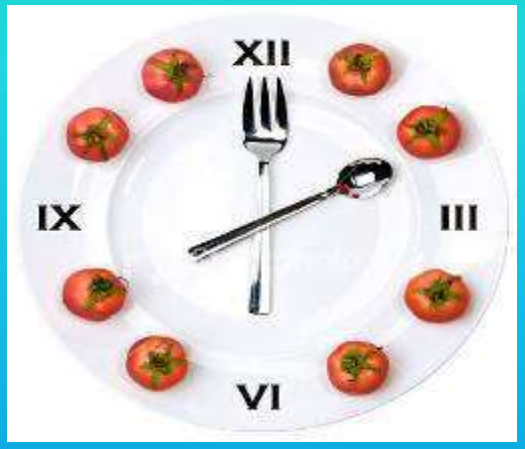
- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко
- Мясо
- Свекла
- Огурец

Продукты животного происхождения

Продукты растительного происхождения


Ребята, берегите зрение!

Сколько раз в день необходимо питаться?



1. Завтрак.
2. Второй завтрак.
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.





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



Чтобы подкрепиться в ожидании обеда, ты можешь съесть немного фруктов или небольшую закуску, выпить сока или воды.

ОБЕД

Обе́д — 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.







Молочные продукты



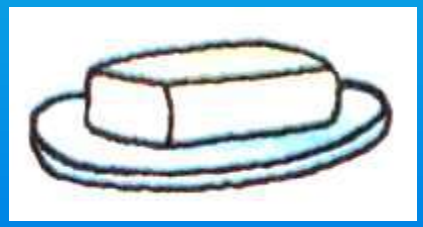
Пора ужинать.

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу











Три условия правильного питания:

СВОЕВРЕМЕННОСТЬ

УМЕРЕННОСТЬ

РАЗНООБРАЗИЕ

Игра «Приготовь блюдо»

Задание: приготовьте традиционные 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.





www.shutterstock.com · 19236931

Расстройства пищевого поведения



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.**

«Люди с самого рождения
Жить не могут без движения»











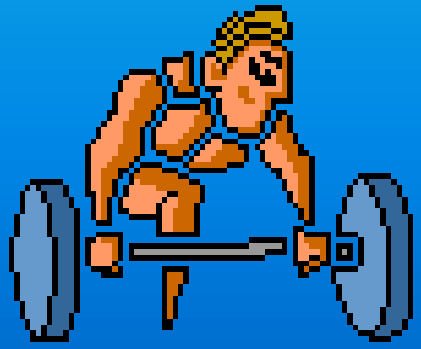
Физическая нагрузка в любой форме лучше, чем ее полное отсутствие!

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.



АРИФМАЦИИ:

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

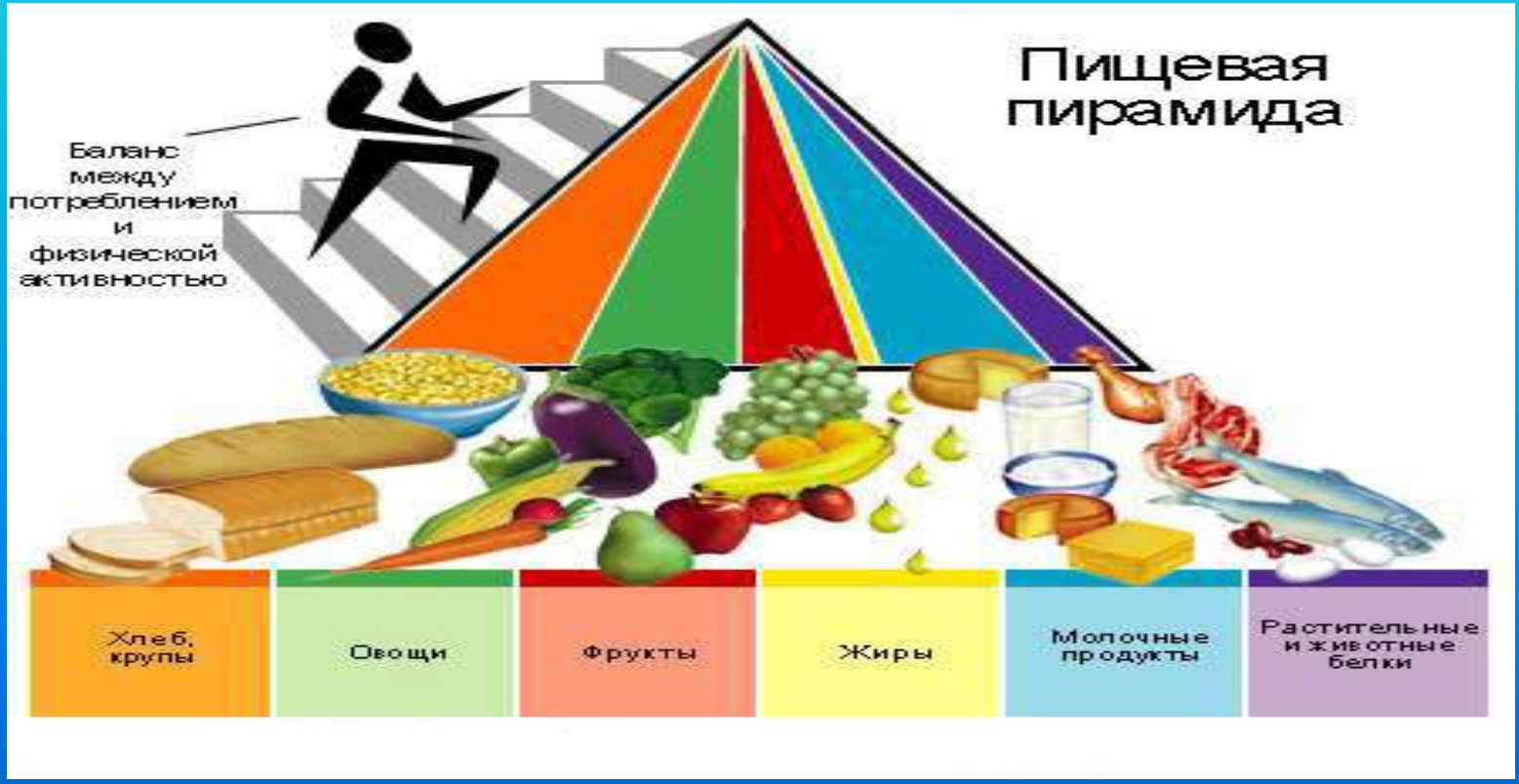






ВЫВОД:

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.



Домашнее задание:

Расскажи о своем любимом блюде.

Чем оно полезно?



Будьте здоровы!