

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.

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!



Зачем человек ест?



«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»



Вывод:

Человеку необходимо питаться.



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.



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



фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые



молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



Здоровое питание

Программа разработана совместно с Институтом питания РАМН

Важно помнить два принципа:

Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

Пирамида здорового питания

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление



Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день



Молочные продукты – 2-3 порции в день



Овощи – 3-5 ,
фрукты – 2-4
порции в день



Зерновые – 5-7 порций в день





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

разнообразии

«Овощи – кладовая здоровья»

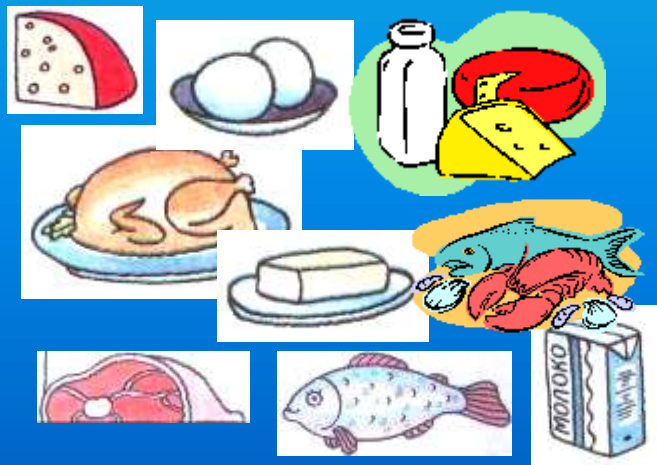


«Люди с самого рождения Жить не могут без движения»



Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

В крупах, муке,
крахмале





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.



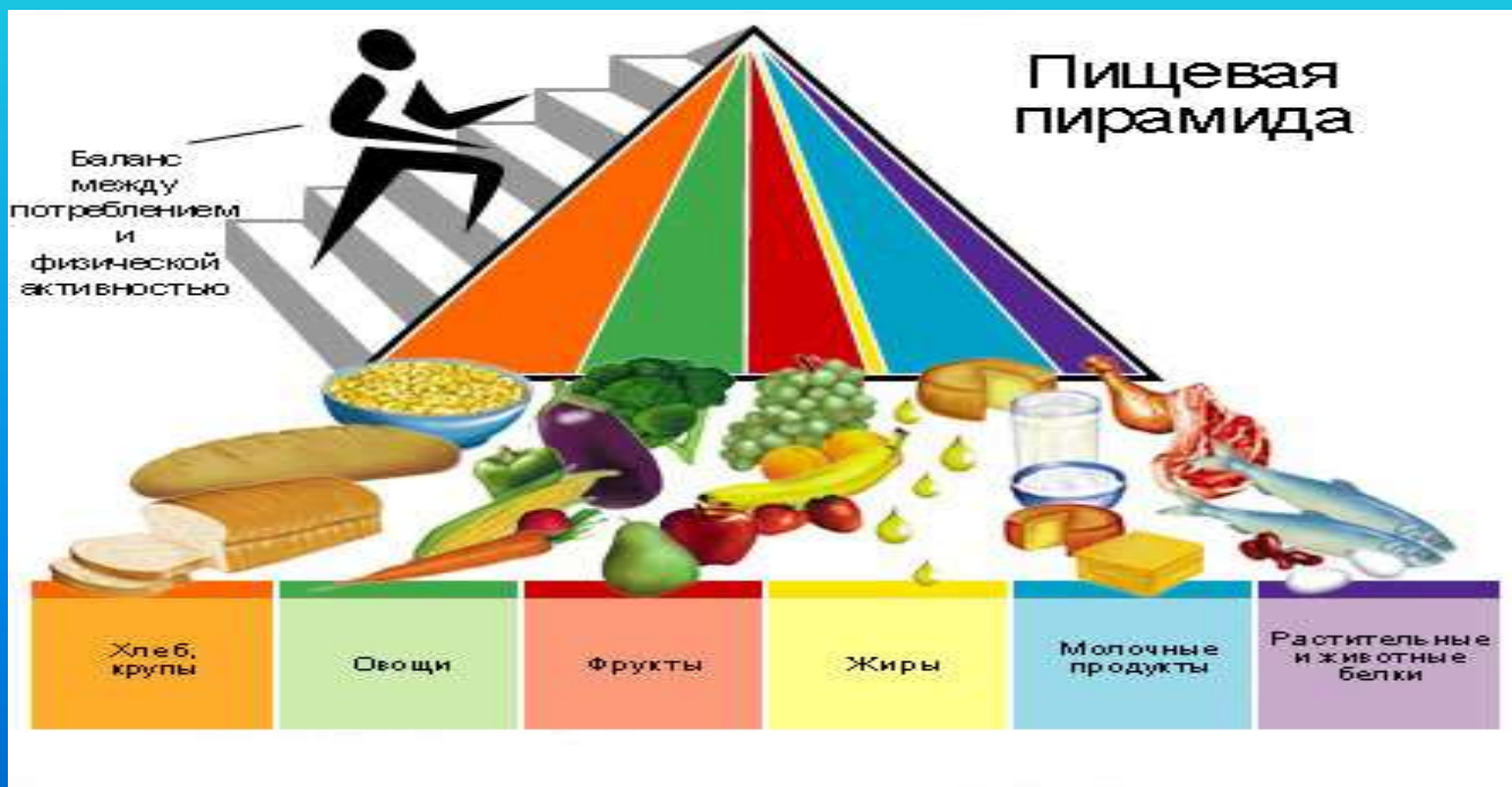
Золотые правила питания:

- **Главное – не переешьте.**
- **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.**



ВЫВОД:

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





Будьте здоровы!