

**Я ем то, что я есть**



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

**Сократ**

# Человек будет в хорошем настроении, если он здоров



# Цель:

- **Выяснить значение питания для сохранения и укрепления здоровья человека.**

# Работа в группах

## Первая группа

**«Когда я ем, я глух и нем»**

## Вторая группа

**«Аппетит приходит во время еды»**

## Третья группа

**«Завтрак съешь сам,  
обед раздели с другом,  
а ужин отдай врагу»**





# Нужно помнить !

## Во-первых,

### ужинать надо за 2–3 часа до сна.



**Во-вторых, стараться не есть на ночь тех углеводов, которые быстро всасываются: булочки, тортики, пирожные, картошка, рис.**



**В-третьих,**

**надо питаться, грамотно разделив**

**нагрузку на организм**

**примерно так:**

**25% - на завтрак,**

**30-40% - на обед,**

**15% - легкий полдник,**

**15-20% - на ужин и поздний**

**ужин.**



**В-четвертых,  
чтобы не было перенасыщения  
продуктами из легкоусвояемых  
углеводов, не держите дома  
сладости.**



**Организму очень полезен интервал между приемами пищи в 12 часов. Если вы поужинали в 7 вечера и позавтракали в 7–8 утра, вы его уже выдержали. Можете собой гордиться.**



# Работа с тестом

**Оцените, правильно ли вы питаетесь?**

## Оценка результатов теста

**20–30 — Прекрасный результат! Вы следите за своей фигурой и стараетесь придерживаться здорового образа жизни. Так держать!**

**31–45 — Вам стоит задуматься о вашем образе жизни и пищевых привычках. Не всё так гладко, как кажется. Проконсультируйтесь с диетологом. Начните менять свои пищевые привычки.**

**46–60 — Несбалансированное питание, переедание, заедание неприятных чувств и отсутствие физических нагрузок неизбежно приводят к набору веса, а также увеличивают риск обострения многих хронических заболеваний.**

# Рефлексия

- 1. Всех устраивает полученный результат?**
- 2. Что необходимо сделать, чтобы результат был лучше?**
- 3. Успеваете ли Вы перекусить во время рабочего дня?**

**С п а с и б о  
з а р а б о т у!  
Будьте счастливы  
и здоровы!**

