

# Правильное питание - залог здоровья!



**Подготовила:**

**Попова Надежда Викторовна,  
учитель начальных классов**

# ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

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

*древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)*



STOCK FOOD

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима правильного питания.
- 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) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.

# Режим дня на каникулах



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»**



**Вь**



# 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

Рыба,  
кефир,  
геркулес,  
подсолнечное масло,  
морковь,  
капуста,  
яблоки,  
груши,  
хлеб



## Неполезные продукты

Пепси,  
фанта,  
чипсы,  
жирное мясо,  
торты,  
«Сникерс»,  
шоколадные конфеты



# Режим правильного питания



**«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



# 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.



# 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.



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:

- 1) Своеременность
- 2) Разнообразиие
- 3) Умеренность

# **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.



# Пища должна содержать:

## Белки



## Углеводы



## Жиры



## Витамины



# Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

Продукты  
животного  
происхождения

- \*Хлеб
- \*Колбаса
- \*Молоко
- \*Сахар
- \*Яйцо
- \*Лук
- \*Яблоко
- \*Свинина
- \*Свекла
- \*Огурец

Продукты  
растительного  
происхождения

## 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.

# 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



# ВЫВОД:

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



# Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

1. Соблюдение режима дня.
2. Правильное питание.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

**Питайтесь  
правильно и будьте  
здоровы!**