

МКОУ НОВОМАКАРОВСКАЯ ООШ

# 10 правил здорового питания

БЕСЕДА



**отказ  
от вредных  
привычек**

**закаливани  
е**

**режим  
дня**

**Здоровый  
образ  
жизни**

**движени  
е**

**хорошее  
настроение**

**правила  
гигиены**

**правильное  
питание**

**Что бы это  
значило?**



***Дерево держится  
своими корнями,  
а человек пищей.***

***Мельница живёт водою,  
а человек едою.***

# Белк и



# Углевод

ы





# Жир



# ВИТАМИН

# Ы

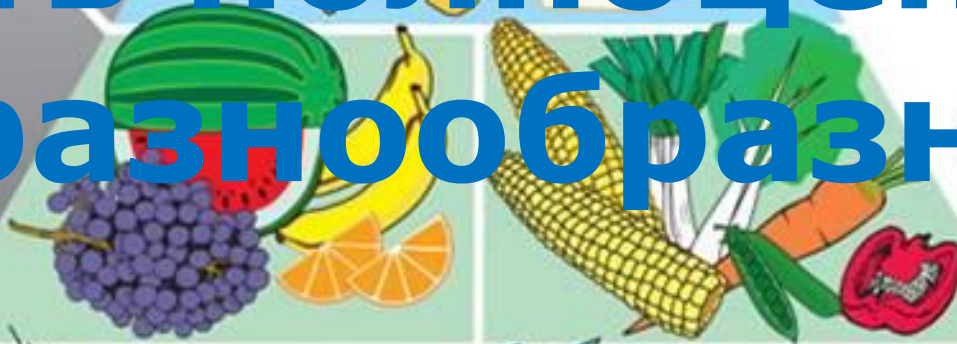




**Жир, масло, соль,  
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,  
молоко, яйца**



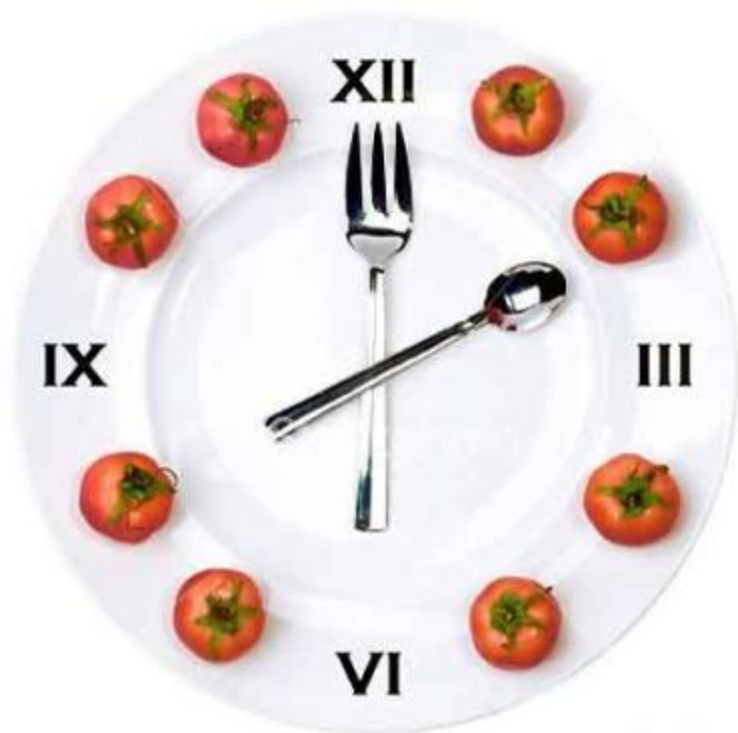
**Овощи,  
фрукты**



**Хлеб,  
каши**

**Питание должно  
быть полноценным  
и разнообразным.**

# Питание должно быть регулярным



**Школьники  
должны питаться  
4-5 раз в день в  
одно и тоже  
время**



# Питание должно быть умеренным



**Не перегружайте  
желудок, не  
переедайте.  
Ощущение сытости  
приходит к  
человеку через  
15-20 минут после  
окончания еды.**

**В состав газированных напитков  
входят различные консерванты,  
ароматизаторы и красители, которые  
неблагоприятно влияют на  
желудочно-кишечный тракт  
школьников**



**Сахар, в большом  
количестве  
присутствующий в  
газированной воде,  
провоцирует кариес.**

**В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также жевательных конфет просто нет конкурентов.**



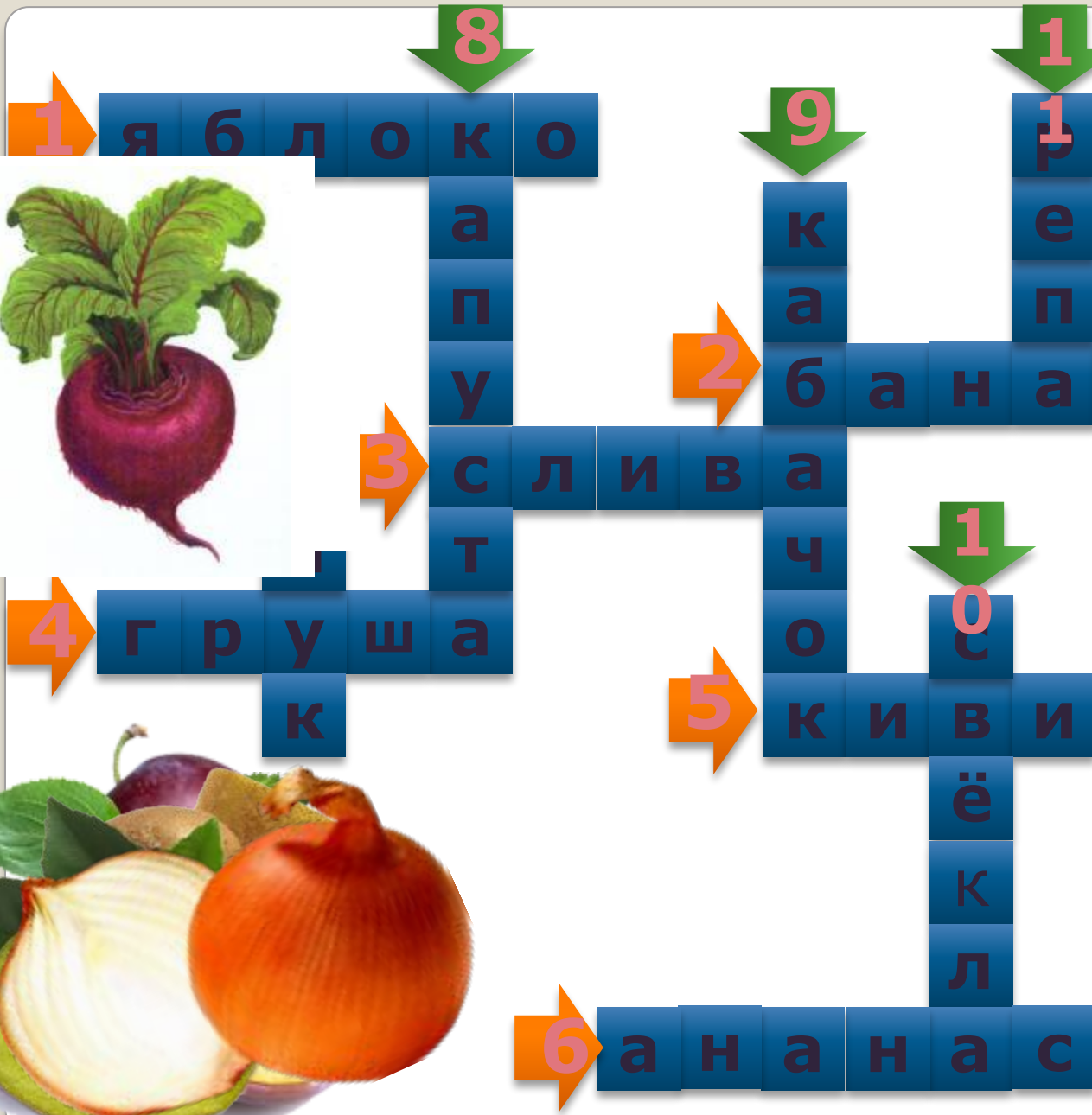
**В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.**



**Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.**

# Пища должна быть полезной





Золотистая  
Отгадать не

**Круглая. А  
не месяц.  
Желтая. А  
не масло.  
Сладкая, а  
не сахар.  
С хвостом,  
а не  
мышь.**

пшеница  
также

**Употребляй в пищу  
больше овощей и**



1. Мыть руки перед едой
2. Тщательно пережевывать пищу
3. Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна
4. Не перекусывать на ходу
5. Не увлекаться сладким, кислым, соленым, острым
6. Не болтать во время еды
7. Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

**СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИ  
ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПО  
ЖИЗНИ!**



**Делимся впечатлениями**

**Сегодня я понял...**

**Мне еще нужно ...**

**Я буду обязательно...**

**Дома я обязательно**

**расскажу о...**



# СПАСИБО!

Пусть еда станет  
первым лекарством.

Гиппократ



## ***Использованные материалы:***

[http://lana-web.ru/zdorovie/pravila\\_zdorovogo\\_pitania.html](http://lana-web.ru/zdorovie/pravila_zdorovogo_pitania.html)

10 правил здорового и сбалансированного питания.

[http://www.lyceum-6.edusite.ru/images/p135\\_piramidapitaniya.jpg](http://www.lyceum-6.edusite.ru/images/p135_piramidapitaniya.jpg) пирамида

<http://g1.delfi.ua/images/pix/380x250/a8217f04/3fae152413d949fd12-1996443.jpg> корзина

<http://www.krasoved.ru/resize/100/341/w/uploads/section/1aa6ca907569b3c6f4a680a128dc1cce.jpg> весы

[http://www.ozedu.ru/files/u1088/pitanie\\_szhat.gif](http://www.ozedu.ru/files/u1088/pitanie_szhat.gif)

[http://www.supertosty.ru/images/cards/zdor\\_pit\\_04.jpg](http://www.supertosty.ru/images/cards/zdor_pit_04.jpg) за здоровое питание

<http://www.edu.cap.ru/home/1206/2013/zogz.jpg> зарядка

<http://www.supertosty.ru/images/other/zdorovie.jpg>

здоровье

<http://xfakts.ru/wp-content/uploads/2012/02/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F.jpg> руки и сердечко

[http://istok.tom.ru/files/top\\_big\\_01\(1\).jpg](http://istok.tom.ru/files/top_big_01(1).jpg)