

# **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.





# 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



# 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.



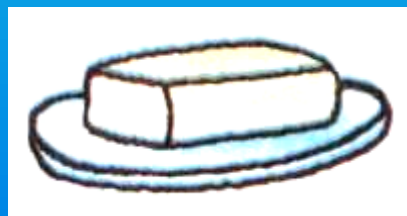
# Молочные продукты



# 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





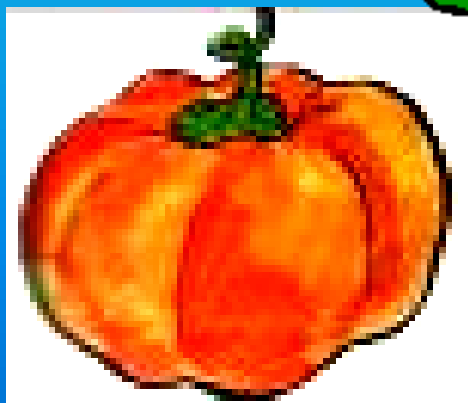
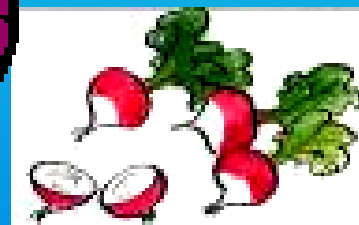
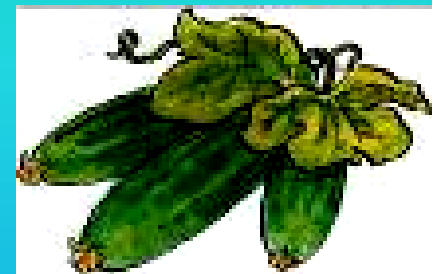
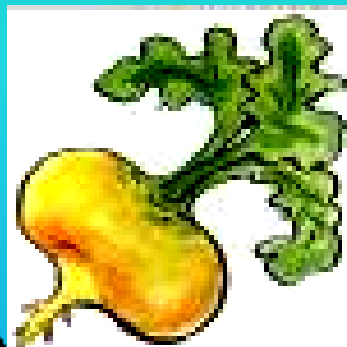
**Три условия правильного питания:**

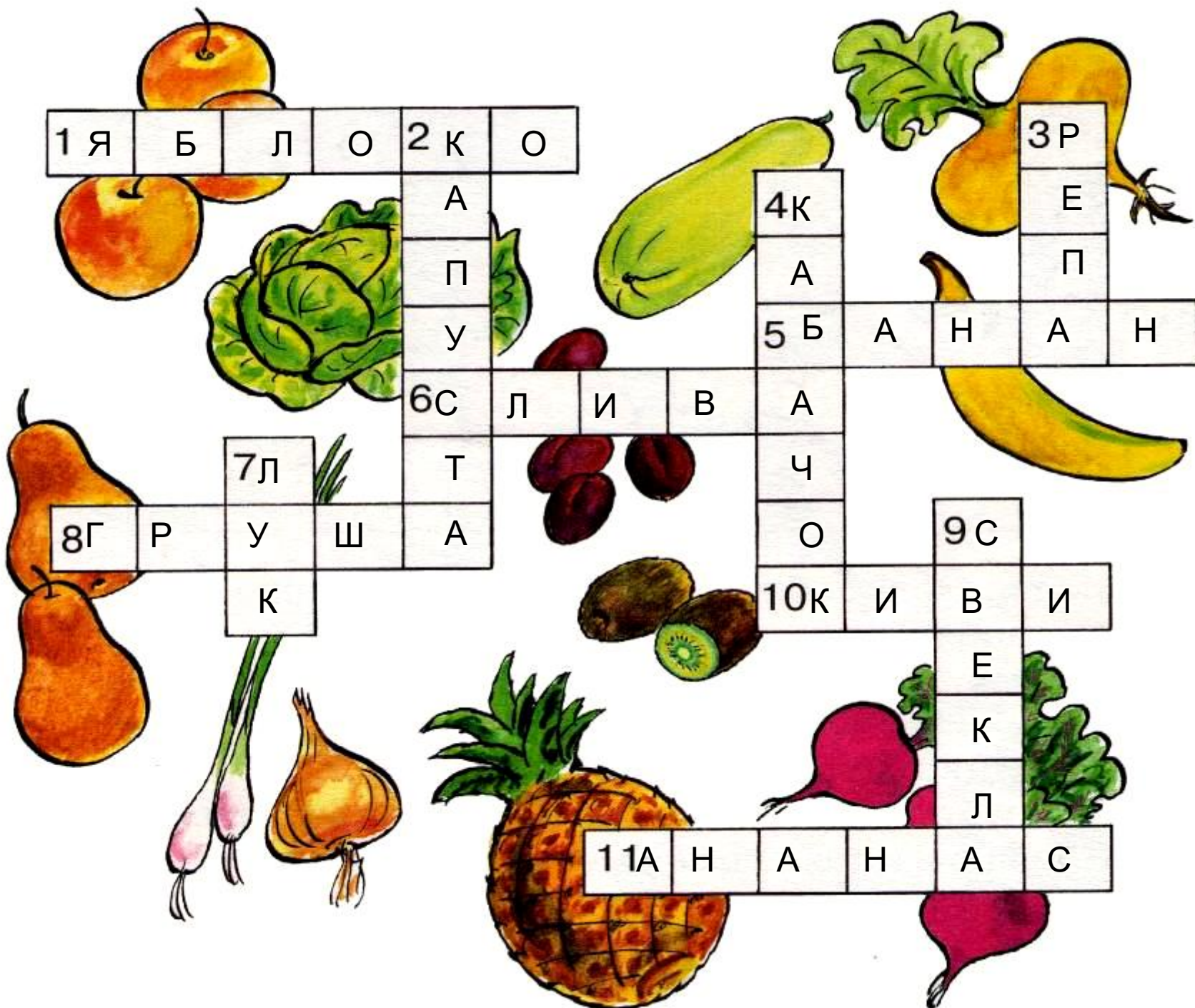
**СВОЕВРЕМЕННОСТЬ**

**умеренность**

**разнообразие**

# «Овощи – кладовая здоровья»





1 я Б л о 2 к о

3 р

4 к

е

а

п

у

а

п

5 б

а

н

а

н

6 с

л

и

в

а

7 л

т

ч

8 г

р

у

ш

а

о

9 с

к

10 к

и

в

и

е

к

л

11 а

н

а

н

а

с



# «Люди с самого рождения Жить не могут без движения»

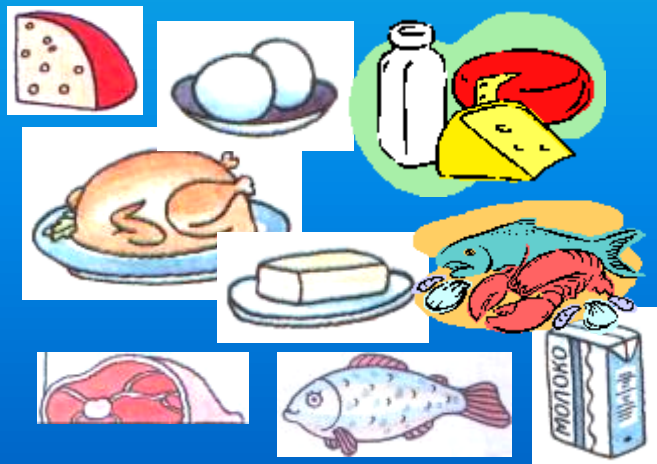




## Белки



В продуктах  
животного  
происхождения



## Жиры



В мясе, молоке,  
сале, в  
маслянистых  
растениях



## Углеводы



В крупах, муке,  
крахмале





## Углеводы

## Белки

## Жиры



пищеварение



Глюкоза (сахар)  
в крови и клетках

## Аминокислоты в крови и клетках

## Жирные кислоты в крови и клетках



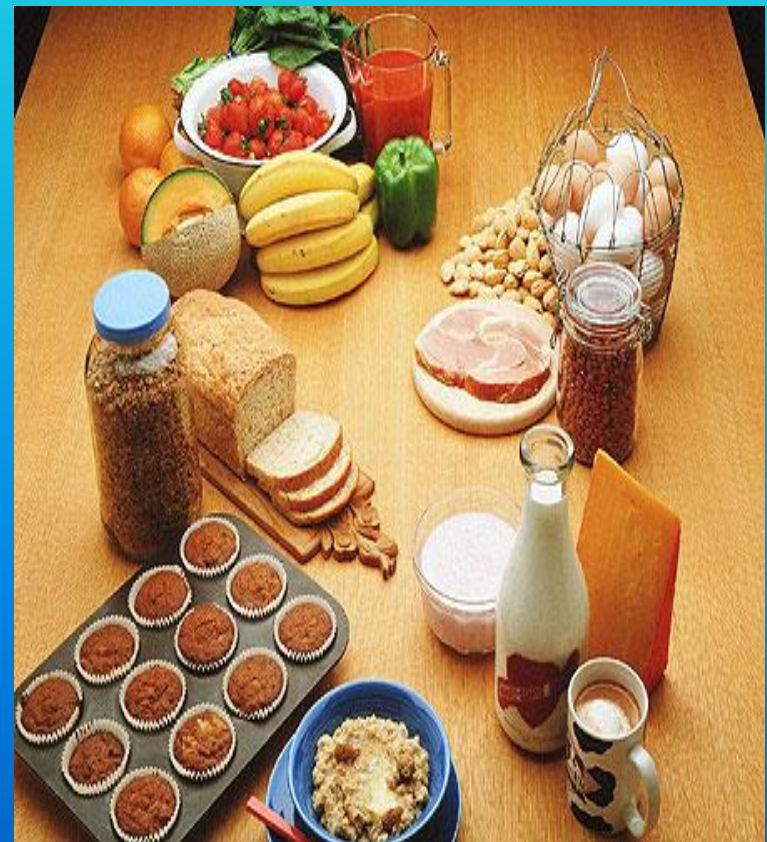
**Витамины**

**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.





# Состав некоторых продуктов:



Капуста



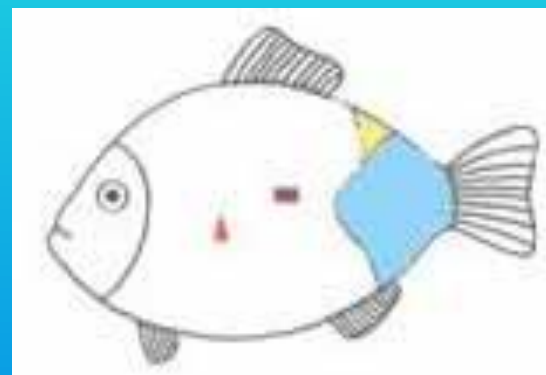
Яблоко

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

# Состав некоторых продуктов:



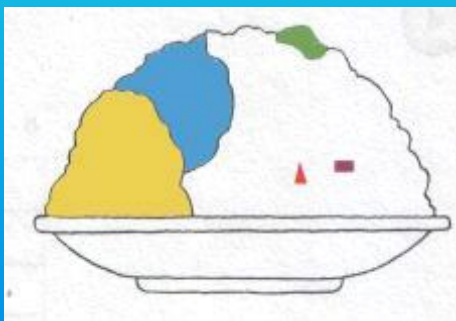
Колбаса



Рыба

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

# Состав некоторых продуктов:



Творог



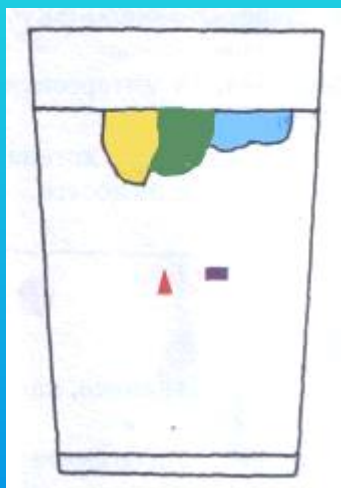
Орех



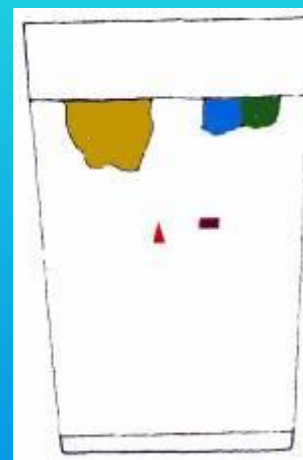
Мясо

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

# Состав некоторых продуктов:



Молоко



Сметана

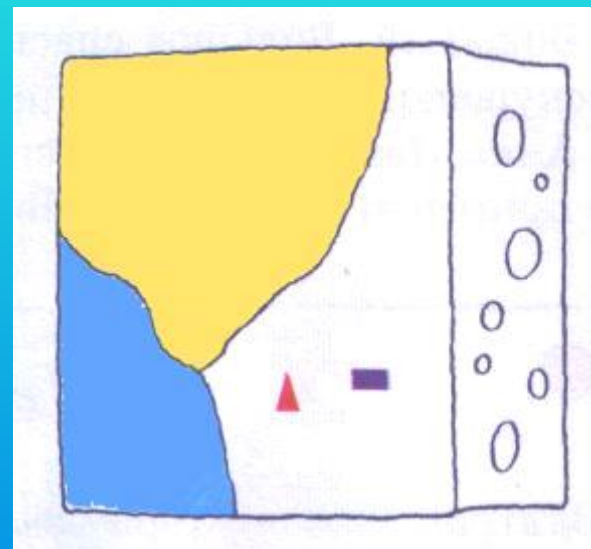
- |           |              |                          |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры  | ● — витамины | ○ — вода                 |



# Состав некоторых продуктов:



Масло



Сыр

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

# 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.**



# Игра «Приготовь блюдо»

**Задание:** приготовьте традиционные русские 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.



# Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый

ловкий

статный

крепкий

сутулый

бледный

стройный

неуклюжий

сильный

румяный

толстый

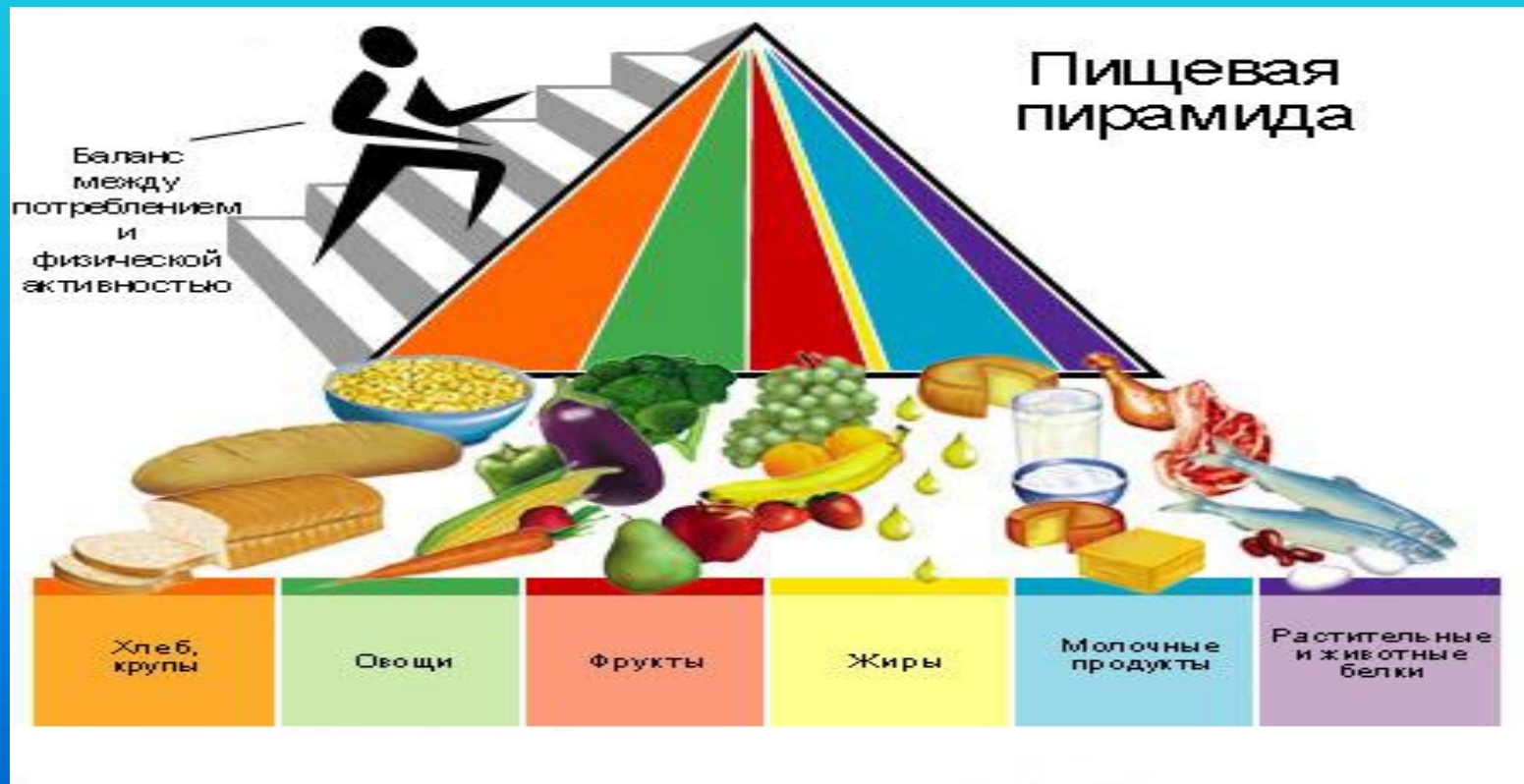
подтянутый





# 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!