



Правильное питание – залог здоровья



ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 – 8 КЛАССОВ

ДЛЯ ЧЕГО МЫ ЕДИМ?



- ✘ Чтобы учиться всему новому
- ✘ Танцевать и активно отдыхать
- ✘ Заниматься спортом и быть физически активными
- ✘ Радоваться жизни, получать положительные эмоции
- ✘ Иметь крепкое здоровье



НУЖНО ЕСТЬ ТО, ЧТО ТРЕБУЕТСЯ МОЕМУ ОРГАНИЗМУ, А НЕ ТО, ЧТО ХОЧУ ЕСТЬ Я



Правильное питание
должно обеспечить
поступление в организм всех
необходимых веществ:

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

МИНЕРАЛЬНЫЕ
СОЛИ

ЖИРЫ

ВОДА

ВИТАМИНЫ

Вредные продукты



ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ЗНАЧЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

- ✘ **ЖИРЫ:** регулируют все стороны жизнедеятельности организма. Содержатся в
 - ✘ орехах,
 - ✘ семечках,
 - ✘ овощах,
 - ✘ рыбе,
 - ✘ растительном масле

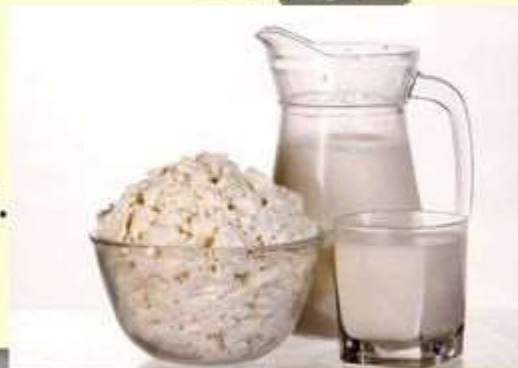
Жир, что в пище мы едим,
Очень нам необходим:
Сохранит температуру,
Повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить готов.



БЕЛКИ – это «материал» для строительства клеток, раньше их называли «кирпичиками» тела. Белки нужны, чтобы вы росли, развивались, чтобы были работоспособными!

А еще белки – это пища для мозга.

Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть **белок**,
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть.
В молоке и в мясе тоже.
Здесь тебе **белок** поможет.



УГЛЕВОДЫ являются главным источником энергии.

Все-все крупы –
Удивительная группа!
Нам в тепло и непогоду
Поставляют **углеводы**,
Нам клетчатку посылают
И **энергией** питают.



ВОДА!!! Соблюдайте питьевой режим!

В возрасте 12 лет и старше ребенок приходит к взрослым нормативам потребления. В среднем ему полагается выпивать до 2,2 литра в сутки.

Для здоровья хороша

Очень чистая **ВОДА**.

Далеко ходить не надо,
Ведь она с тобою рядом!



МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Минеральные соли активно участвуют в жизнедеятельности организма



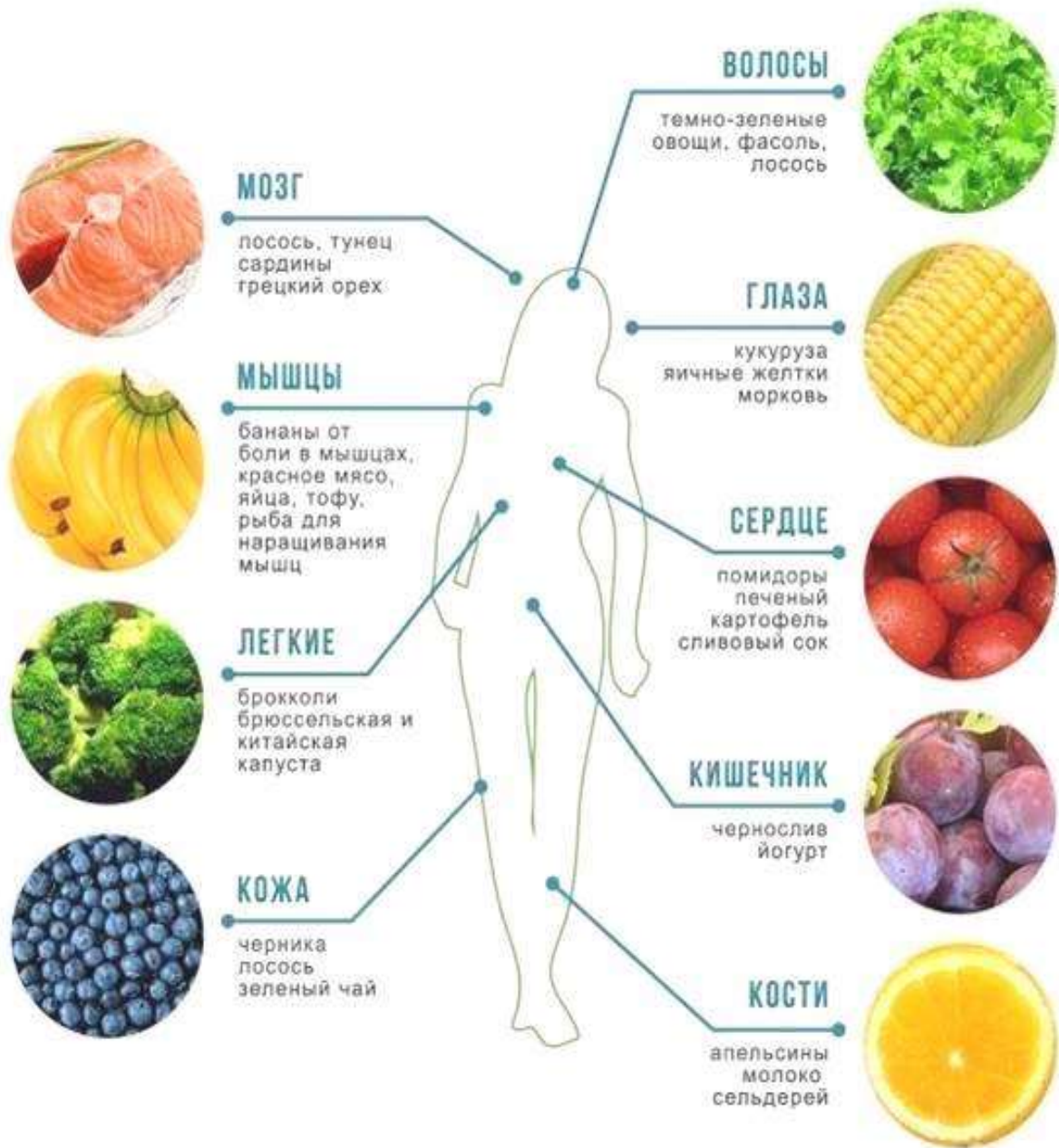
ВИТАМИНЫ в переводе означают «носители жизни». Витамины – это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма, такие как А, В1, В2, С и Д.



В ВАШЕМ РАЦИОНЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЭТИ ПРОДУКТЫ



30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА





СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА НАИБОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ.

В СРЕДНЕМ ОБЪЕМ ПИЩИ НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ:

ЗАВТРАК – 25 % СУТОЧНОГО РАЦИОНА, 600 ГР., СЛЕДУЕТ ЕСТЬ ЯИЧНЫЕ, ТВОРОЖНЫЕ, МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА. ОБЯЗАТЕЛЬНО ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ: ЧАЙ, КОФЕ, КАКАО.

ОБЕД – 45 % СУТОЧНОГО РАЦИОНА, 1000 ГР. – ЭТО ОСНОВНОЙ ПРИЕМ ПИЩИ, ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА.

ПОЛДНИК – 15 %, 800 ГР., ДЕЛАЮТ ЛЕГКИМ, С ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ НАЛИЧИЕМ МОЛОКА ИЛИ ЧАЯ, ИЛИ СОКА

УЖИН – 15 %, 500 ГР., ЗА 3 ЧАСА ДО СНА, ЛЕГКАЯ ЕДА, ХОРОШО УСВАЕВАЕМАЯ ОРГАНИЗМОМ, НАПРИМЕР, ОМЛЕТ, ЖЕЛЕ ИЗ ЯГОД.

ЗАПОВЕДИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- ✘ Больше есть фруктов и овощей
- ✘ Перед едой мыть руки
- ✘ Никогда не ешь больше, чем нужно
- ✘ Ешь продукты, приготовленные на пару
- ✘ Не ешь на ночь
- ✘ Выпивай ежедневно от 6 до 8 стаканов жидкости
- ✘ Нужно есть витамины
- ✘ Не разговаривай за столом
- ✘ Не ешь всухомятку
- ✘ Ешь каши и супы





✘ **Правильное питание
– залог здоровья!**

ВЫВОДЫ:

- ВСЕГДА ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ РЕЖИМА ПИТАНИЯ, МНОГИЕ ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ, НО НЕ ВСЕГДА ЭТО У НИХ ПОЛУЧАЕТСЯ. НУЖНО МНОГО УЗНАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕГАТЬ ОШИБОК.
- ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ВИТАМИНЫ

МОЛОДЦЫ!!! СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

