

# **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!





## 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».**







# 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.



# Чем можно заняться после обеда?

- Попрыгать.
- Почитать книгу.
- Порисовать.
- Потанцевать.
- Побегать.
- Поиграть с конструктором.



# Полдник

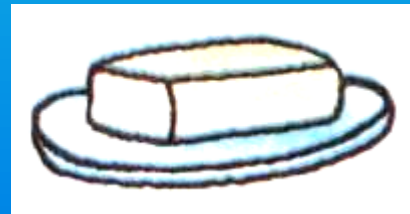
Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



# 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**

**разнообразии**

# **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.



Белки



В продуктах  
животного  
происхождения

Жиры

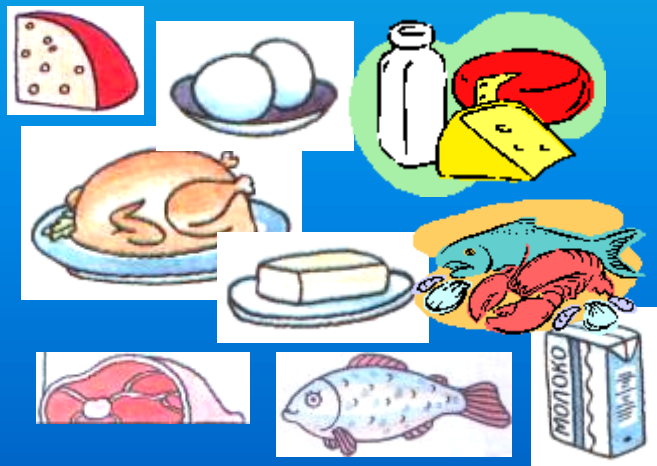


В мясе, молоке,  
сале, в  
маслянистых  
растениях

Углеводы



В крупах, муке,  
крахмале







**Витамины**



**Овощи, фрукты**



# Золотые правила питания:

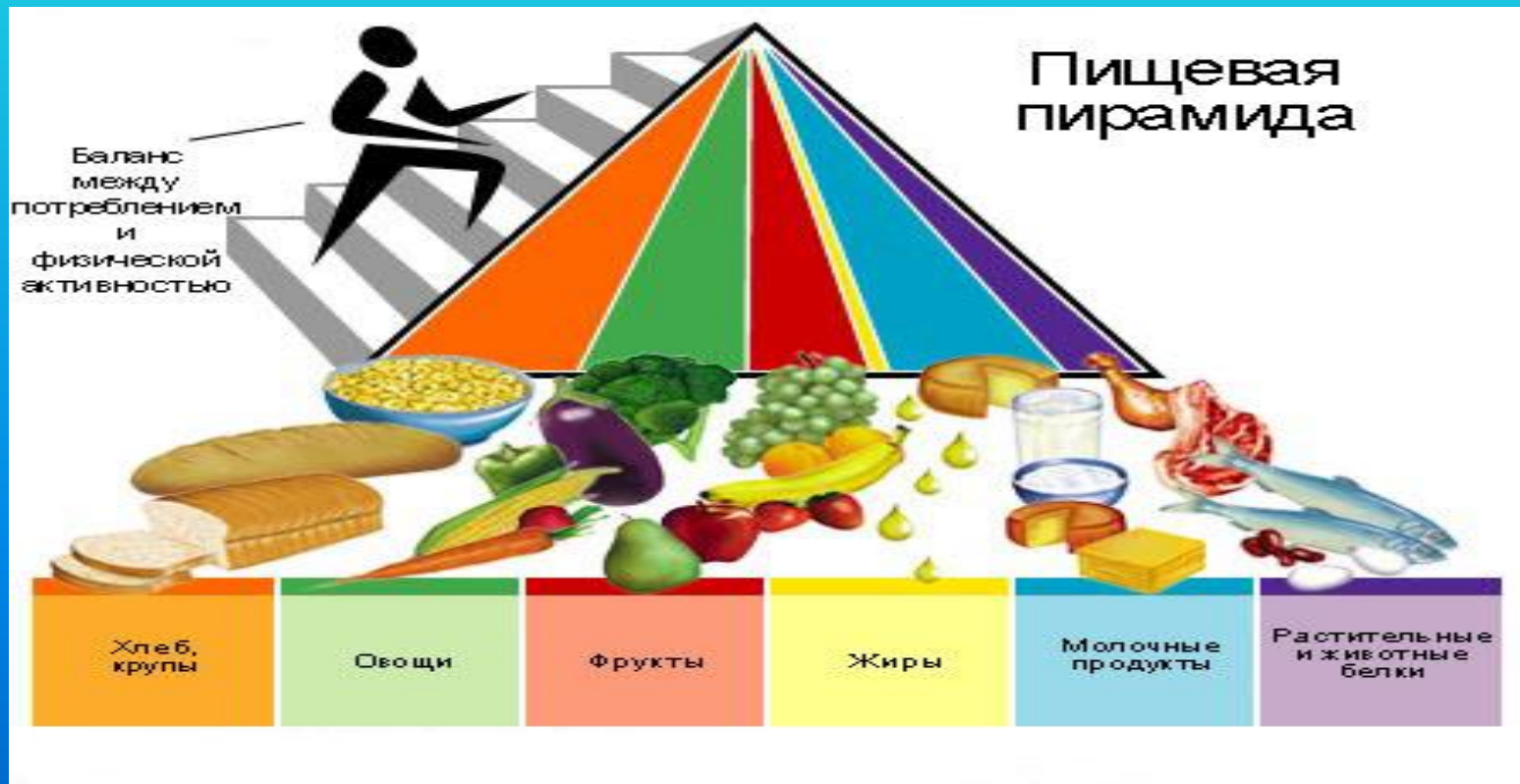
- **Главное – не переедайте.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**





# ВЫВОД:

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





Будьте здоровы!