

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»



Одним из главных условий здоровья является правильное питание, так как неправильное питание приводит к болезням. Наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми.



Ребята, а что значит правильное питание?

Правильное питание заключается в том, чтобы наш организм получал необходимое количество

витаминов,
минералов,
жиров,
углеводов,
белков,
микроэлементов.

Для этого нужно каждый день употреблять в пищу **овощи, фрукты, мясо или рыбу. Не стоит забывать и о молочных продуктах, в особенности о твороге, в котором содержится кальций. Также регулярно в пищу нужно употреблять орехи и злаки,** благодаря которым повышается жизненная энергия организма.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



Основы здорового питания закладываются в школьные годы. Учеба в школе достаточно **энергозатратна**. Учебный день школьника приравнивается к многочасовой спортивной тренировке или к соревнованиям. Ребенок постоянно расходует энергию и находится в активном режиме, изучая разные науки.



ЗАВТРАК

Организм наиболее активно расходует энергию в утренние часы, поэтому очень важно что то, что человек ест на **завтрак**.

Отгадайте загадки и вы узнаете, что полезно есть на завтрак.





**Черна, мала крошка,
Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест – похвалит.**

- **Как во поле, на кургане
Стоит курица с серьгами**



- **В поле метелкой,
В мешке – жемчугом.**



А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО

Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события.



Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Наиболее полезна **гречневая каша**. Далее – *каши из овса, риса*. Манная каша – самый калорийный продукт, ее следует есть перед контрольной работой, соревнованиями или физическими нагрузками.



ОБЕД

В обед школьник обязательно должен **съесть что-то горячее.** Это препятствует развитию таких неприятных заболеваний, как язва или гастрит.

Стандартный обед школьника должен состоять из 3-4 блюд. Это салатик из свежих овощей, первое блюдо, например, щи или суп, второе блюдо, состоящее из основного блюда и гарнира, и компот или чай.



ПОЛДНИК

- ❑ **Полдник** рекомендуется устроить в районе 3 – 4 часов дня, состоящий из ягод или фруктов, творога, кефира или натурального йогурта, нежирного сыра с чаем или какао, стакана цельного молока с отрубными хлебцами.
- ❑ А уже через три часа после него можно поужинать.



УЖИН

Ужин – последний обильный прием пищи за день. Не смотря на это, он представляет собой основное блюдо с гарниром. Еда должна быть максимально легкой.

Лучшими блюдами для питания школьника **на ужин считаются творожные, яичные, овощные или рыбные. Из напитков оптимально подходит некрепкий чай, сок, цельное молоко, стакан кефира.** Выбирая хлеб, остановитесь на ржаном или приготовленной из цельнозерновой муки.

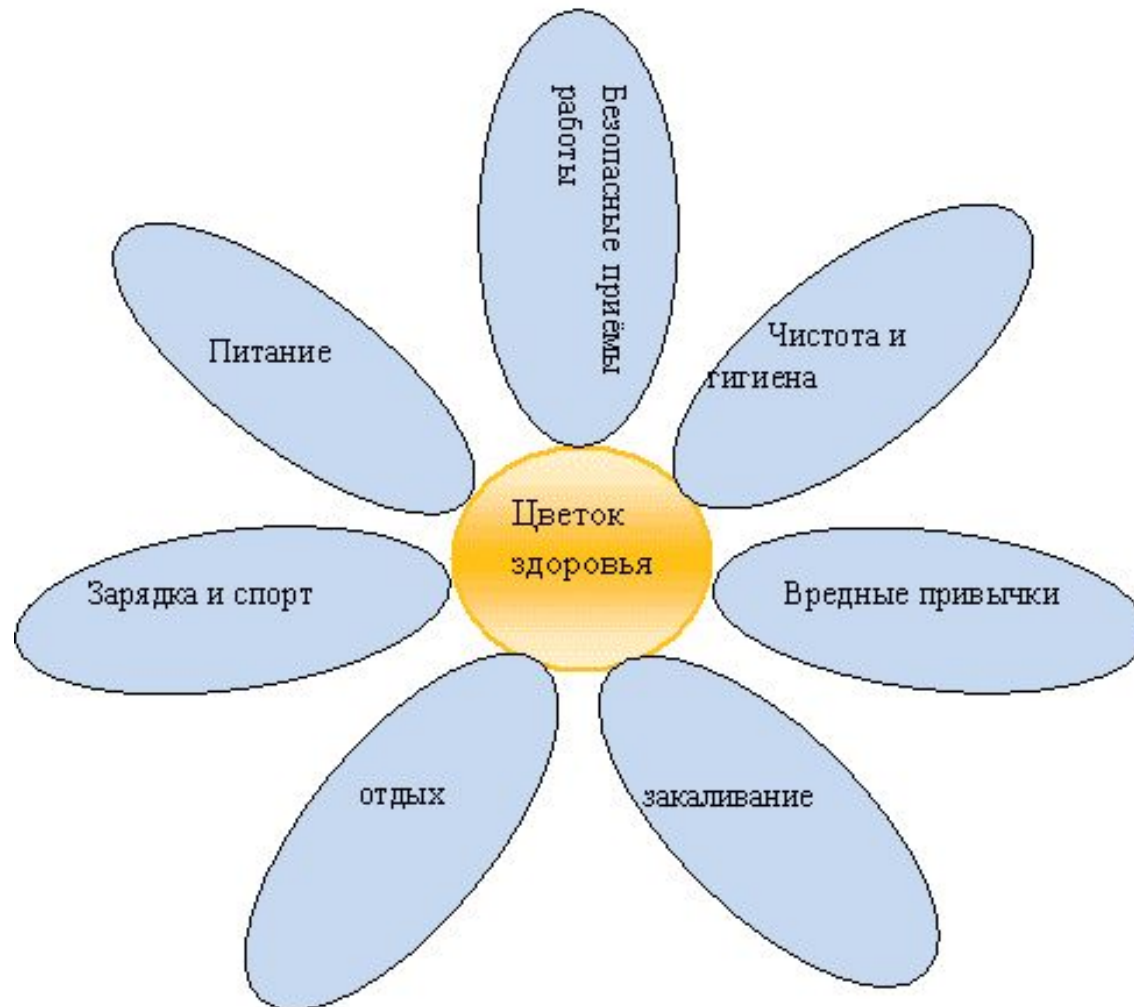
От кондитерских изделий (торты, пирожные, халва, шоколадные конфеты, варенье) в будние дни детям лучше воздержаться. Оставляйте сладости для выходных и праздничных дней.



ОПАСНОСТИ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- ❑ Перебивая аппетит **чипсами, сладостями, сухариками, жевательными резинками, конфетами на палочке, солеными орешками, шоколадными батончиками, газировкой** и прочими продуктами быстрого питания (**фаст-фуд**), можно нанести непоправимый вред организму. Эти продукты **насыщены канцерогенами, консервантами и усилителями вкуса, и ничего, кроме нарушения обмена веществ, не приносят.**
- ❑ Увлечение выпечкой, кондитерскими изделиями, сладким лимонадом и конфетами провоцирует развитие ожирения у подростков.
- ❑ За час до сна рекомендуется устроить небольшой перекус. Рекомендуется выпить кефир, молоко или ряженку. Такой перекус не только вкусен, но и невероятно полезен для здоровья.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ФИЗКУЛЬТУРОЙ,
ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ПРОДЛИТЬ СВОЮ
ЖИЗНЬ, УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ И БЫТЬ ВСЕГДА В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.**



Совет попугая Кеши

**Если правильно питаться,
Также спортом заниматься,
Будешь ты сильнее и крепче,
И учиться будет легче.**



«ВОПРОСЫ ДЛЯ САМЫХ ВНИМАТЕЛЬНЫХ»



ПРО ОВОЩИ...

- У каких овощей едят корни и клубни?
(морковь, свекла, картофель, лук, репа, редис)
- У каких овощей едят листья?
(капуста, салат, укроп, петрушка, лук, щавель)
- У каких овощей едят цветы?
(цветная капуста)
- У каких овощей едят семена?
(горох, фасоль, кукуруза, соя)
- У каких овощей едят плоды?
(огурцы, помидоры, кабачки, баклажаны, тыква)



ПРО МОЛОКО...

- Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется...
- (ПРОСТОКВАША)
- Если прокисшее молоко слегка варить 20 минут, добавив туда сливочное масло и соль из него получится...
- (СЫР)
- Если в молоко вбить яйца и поставить в горячую духовку, то получится...
- (ОМЛЕТ)
- Если в горячую духовку в глиняной посуде поставить молоко и подержать его там часа два, то получится ...
- (ТОПЛЁНОЕ МОЛОКО)



ПРО РЫБУ...

КАКОЙ ЭТО ГОРОД?

САМАРА.



НА КАКОЙ РЕКЕ ОН СТОИТ?

□ На Волге.



ТАКАЯ РЫБА ОБИТАЕТ В ВОЛГЕ ...

- Щука
- Судак
- Жерех
- Сом
- Налим
- Окунь



- Речная рыба очень вкусна и питательна. В ней содержатся витамины **А, С, D, Е и витамины группы В**. Витамины А и Е повышают сопротивляемость организма инфекциям. А **витамин D незаменим для укрепления костей**. В пресноводной рыбе содержатся очень важные минералы: кальций и фосфор. Регулярное употребление рыбы укрепляет зубы и кости. Рыба, наряду с куриным мясом, является одним из лучших источников белка. Тот, кто с детства ест много рыбы, имеет больше шансов преуспеть в учёбе. Ешьте рыбу хотя бы один раз в неделю и будете здоровы!



МОРСКАЯ РЫБА...



МИНТАЙ



МОРСКОЙ ОКУНЬ



ПАЛТУС

КЕТА



КАРП



ГОРБУША



- Все виды морской рыбы содержат большое количество минеральных веществ: **калий, магний, фосфор**. Некоторые виды **богаты железом**, например: морской окунь, палтус, сардина. Так же **в морской рыбе содержатся йод и фтор**. Еще рыба содержит много витаминов группы В, а в печени некоторых рыб содержатся витамины А, Д, Е. Очень **ценный продукт это икра рыбы**, она богата белком (более 30%) и жиром(15%), так же в икре находится фосфор, кальций.



- И торт и император.
 - Перечень блюд.
 - Наука о чистоте.
 - Назовите основное классическое русское национальное горячее суповое блюдо.
 - И шоколадные конфеты, и название грибов.
 - Что можно приготовить, но нельзя съесть?
 - Не разбив горшочка, не съешь каши.
 - В воде родится, а воды боится?
 - Чего во рту не удержишь?
 - Она бывает глубока, она бывает мелка, однако это не река...
 - Из-под шапки пар валит, в животе вода кипит.
 - Мягкая скамья, род дивана и бутерброд.
- **(Наполеон)**
 - **(Меню)**
 - **(Гигиена)**
 - **(Щи)**
 - **(Трюфель)**
 - **(Уроки)**
 - **(Орех)**
 - **(Соль)**
 - **(Кипяток)**
 - **(Тарелка)**
 - **(Самовар)**
 - **(Канapé)**



КАНАПЕ – крошечные бутербродики из гренок разной формы и съестной основы (рыбы, мяса, сыра), насаженные на шпажки. Канапе можно отправлять в рот целиком, не откусывая.



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

