

# Питание – залог здоровья



Плешакова  
Людмила Ивановна  
МБОУ Греково-  
Степановская СОШ

# Отгадайте загадку:

- - *Что на свете дорожке  
всего?*

# здоровье



# - А что такое здоровье?

- **Здоровье человека** – это главная ценность жизни каждого из нас.
- **Здоровье** – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.

*“Здоровый нищий счастливее больного короля”* (цитата Шопенгауэра).

# Правильное питание—основа здорового образа.



# Зачем мы едим?

- **Питание** – основной источник жизни.
- **Питание** – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- **Правильное питание** способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- **Пища**- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- **Еда** – повод для общения людей.
- **Еда** – средство лечения от многих болезней.



# Рациональное питание



# Функциональные продукты



# Белок

- Основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма
- Содержится в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре, кефире
- Содержится в продуктах растительного происхождения: картофеле, капусте, гречневой крупе, рисе, бобовых



# Жиры

- Богатейший источник энергии, они участвуют в процессах роста и развития, повышают устойчивость организма к холоду
- Содержатся в сливочном и растительном масле, молоке и молочных продуктах, ячном желтке, рыбьем жире



# Углеводы

- Источник энергии
- Способствуют экономному расходованию белка
- Содержатся в сахаре, овощах, мучных и крупяных изделиях



# О чем идет речь?

- Эти продукты впервые появились в Японии в 1980-х годах. Они обогащены веществами, которые стимулируют полезную микрофлору. Такая пища улучшает здоровье и препятствует возникновению заболеваний. Как называются эти продукты?

# Что такое витамин?

лат. *vita* — ЖИЗНЬ



# Витамины

- Группа незаменимых для организма человека биологических соединений.
- Витамины в большой степени обеспечивают нормальное функционирование всех органов человека.
- Витамины помогают думать, двигаться, защищаться от токсинов и инфекций.
- Витамины содержатся в овощах, фруктах.



# Почему полезно есть овощи и фрукты сырыми?



- Хозяйка покрошила для борща капусту, а кочерыжку съела. Правильно ли она поступила? Почему?



**Больше всего витамина С содержится в кочерыжке, поэтому ее не надо выбрасывать.**



**Витамин С содержится в шиповнике, облепихе, черной смородине, капусте, помидорах, цитрусовых, картофеле и др.**



# К чему ведет снижение витамина С в организме?



**Отсутствие витаминов в пище может приводить к снижению обеспеченности организма теми или иными витаминами (гиповитаминозы). Они носят сезонный характер, наблюдаются чаще всего в зимне-весеннее время, и для них характерны повышение утомляемости, снижение трудоспособности, подверженность различным простудным заболеваниям.**

- *Установлено, что пищевые добавки, улучшающие вкусовые качества пищи, вредят здоровью.*



## 20. Чем вредны газированные напитки???



- Важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

# Чем вредны чипсы и сухарики?



*Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья?*



# Соль и сахар



**Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?**



# Питаться школьник должен

- четыре-пять раз в день в определенно время
- это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения



# Как нельзя есть?

- Спешить во время еды
- Разговаривать во время еды
- Читать, заниматься посторонними делами
- Есть на ходу



Объясните смысл народной  
пословицы:

- «Обжора роет себе себе  
могилу зубами»



# Завтрак

**Должен быть достаточно плотным и состоять из молока или чая, сливочного масла, творога, яйца, картофеля или каши.**

**Хороший утренний завтрак значительно повышает работоспособность, особенно в первые часы занятий**



# Обед

**Наиболее обильный прием пищи в течение дня.**

**Он должен состоять из трех блюд:**

- **Первое (супы, бульоны)**
- **Второе (мясные, рыбные, крупяные или овощные блюда)**
- **Третье (компот, чай)**



# Полдник

Может состоять из  
молочных продуктов,  
чая со сдобой или  
бутербродом



# УЖИН

**Состоит из: творога  
или яйца, каши,  
кисель  
или кефир.  
Принимается за 1,5-2  
часа до сна**



*Какая поговорка учит нас  
правильному режиму  
питания?*



**Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу**

