

Перелетова Нина Алексеевна

воспитатель

*ГБОУ «Школа № **2055**»*

СП ДО II – 3 ул. Подвойского, д. 18А

Питание и здравье



Здоровый образ жизни – это:

- 1) Соблюдение режима питания, правильное питание.
 - 2) Соблюдение режима дня.
 - 3) Закаливание.
 - 4) Физический труд.
 - 5) Соблюдение правил гигиены.
 - 6) Скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкоголя, табакокурение).
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
 - Правильная организация отдыха и труда.

Режим дня

- - это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности:
- учёба;
- отдых;
- труд;
- питание;
- сон.

Зачем человек ест?



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



*Два условия правильного
питания:*

умеренность

разнообразие

«Овощи – кладовая здоровья»



Белки

В продуктах
животного
происхожден
ия



Жиры

В мясе,
молоке,
сале, в
маслянистых



Углеводы

В крупах,
муке,
крахмале



ВИТАМИНЫ

A

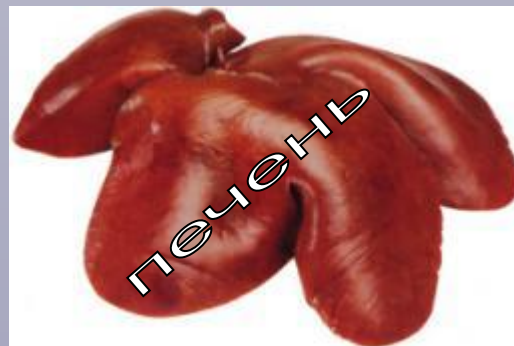
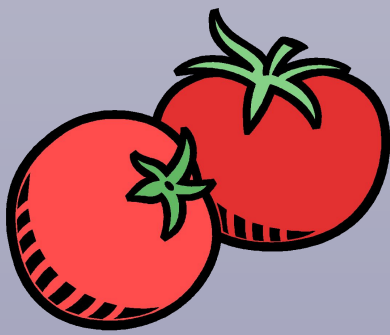
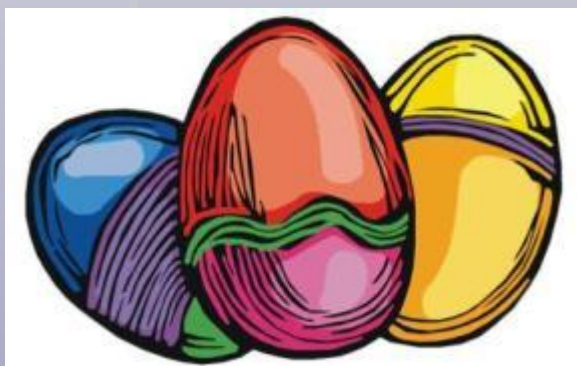
B

D

C

E

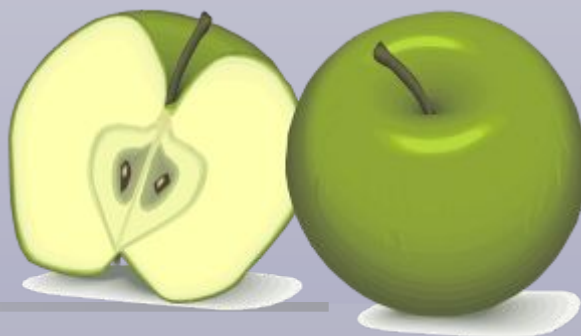
A



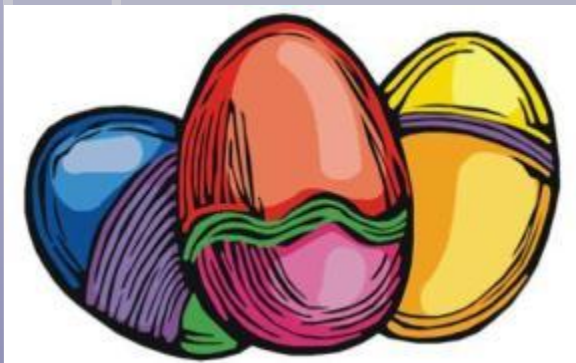
B



C



D



E



Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

Продукты животного происхождения

Продукты растительного происхождения

- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко

Продукты животного
происхождения

- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко
- Свинина
- Свекла
- Огурец

Продукты растительного
происхождения

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.



Вывод:

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

