

Презентация на тему: «Правильное питание»

- Выполнили: учащиеся 11а класса
гимназии №8 г.Можги УР
- Классный руководитель: Хорошилова С.А.

Что такое питание?

Питание - это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и возобновления тканей его тела и регуляции функций.



Пища оказывает значительное влияние на человека.

Она дает:

- энергию
- силу
- развитие
- здоровье

Здоровье человека на **70%** зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

Что значит «питаться правильно»?

- Обязательно завтракать. На завтрак использовать каши и сухофрукты.



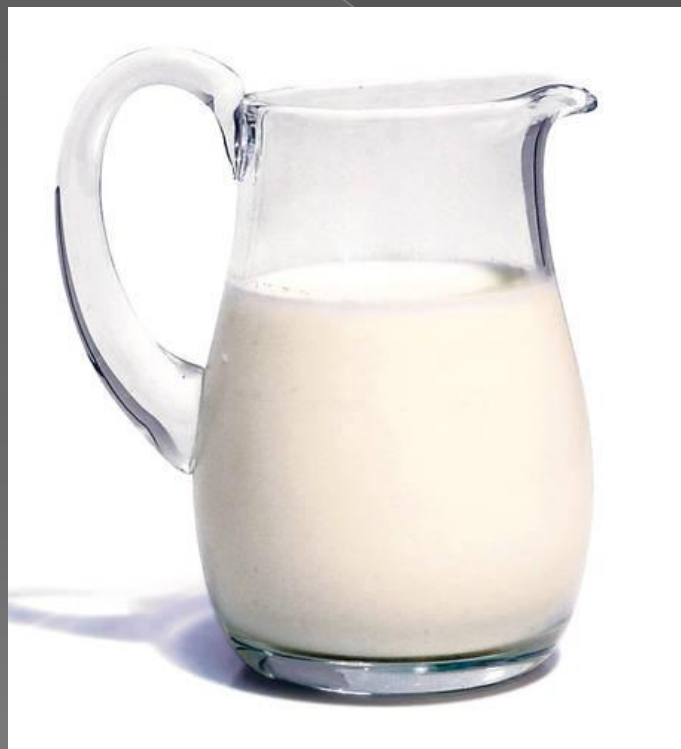
- Соблюдать режим питания:
для детей - 4-5 разовое



- Употреблять больше жидкости



- Включать в рацион питания рыбу, молочные продукты



- Исключить употребление продуктов типа «фастфуд»



Что, по мнению специалистов, должно присутствовать в рационе ребёнка?

● Углеводы и обязательно клетчатка

Источники углеводов и клетчатки:



- **Белки** - необходимая составляющая рациона детей. Если не включать белки в рацион ребёнка, то у него страдает нервная система.

Источники белков:



- ◎ **Жиры** необходимы в небольшом количестве. В жирной рыбе содержатся полезные 3-омега жирные кислоты.

Источники жиров:



Итак:

Принципы правильного питания

- ✓ Питание должно быть четырехразовым
- ✓ Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- ✓ Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
- ✓ Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи
- ✓ Следи за чистотой рук
- ✓ Старайся кушать в одно и тоже время



Ещё афинский философ Сократ (470 - 399 до н. э.) сказал: **«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».**



**Наше здоровье – в НАШИХ
руках и не стоит
«Ждать милостей от природы».**



Список использованной литературы

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2007.
- Сборник Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" ИД "Первое сентября", 2009 год.
- Интернет: издательство "Фарос Плюс", статьи о правильном питании детей
- Коростелёв Н.В. От А до Я детям о здоровье. М. Медицина , 1987.
- <http://www.medn.ru/statyi/Pravilnoepitanie.html>
- <http://images.yandex.ru/>