

Здоровым быть здорово!!!

Здоровое питание.



Презентацию составили:
обучающиеся 8б класса,
классный руководитель Цывилько Е.В.



Что такое здоровое питание?

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний





Здоровое питание крайне необходимо для нормального развития человеческого организма. Из своего рациона следует убрать слишком солёную, сладкую, острую, жареную пищу. Отдаём предпочтение свежим овощам, фруктам и варёным продуктам. Немаловажным фактором здорового питания является приём пищи в строго отведённое время.



Важно помнить!

Рекомендации школьникам:

- Пища должна быть разнообразной
- В питании должно быть всё в меру
- Нужно тщательно пережёвывать пищу
- Еда должна быть тёплой
- Кушать нужно 3-4 раза в день

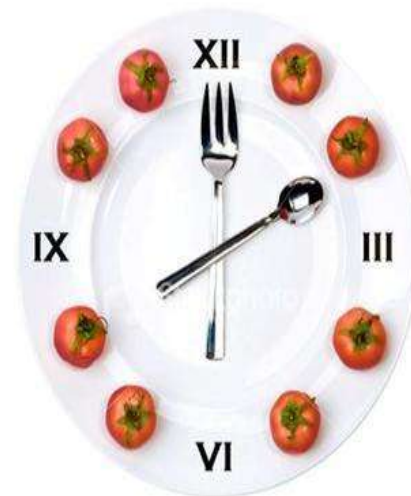
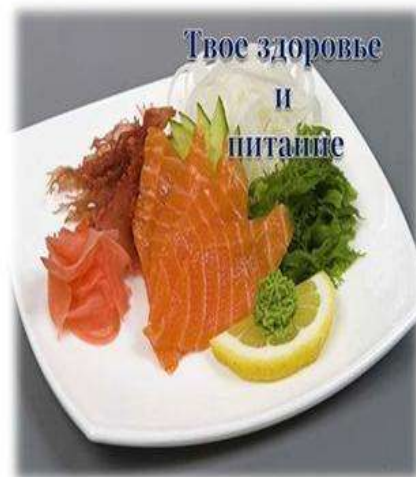


• Есть фрукты и овощи

В школе брать горячий обед

Не есть в сухоматку

Меньше есть сладостей, жареного,



Здоровое питание школьника – залог успеха в учебном году.

Правильное питание – это основа здоровья человека.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



Перед едой
обязательно
вымой руки



ешь не спеша,
во время еды не
отвлекайся,
старательно
пережёвывай пищу



не ешь пищу, которая
упала на пол



ешь только за
чистым столом и
только из чистой
посуды



после еды убери
за собой



после еды мой руки
и полощи рот



ешь не реже 4-х раз в день
(на завтрак кашу, на обед
салат, суп, второе и компот,
на полдник булочку или
фрукт, на ужин второе
блюдо, перед сном кефир)



каждый день ешь
фрукты и овощи, пей
молоко



умей отличать здоровые
продукты (фрукты, овощи,
молоко) от пустых продуктов
(конфеты, чипсы; колбасы)





Примерное меню.



Принципы здорового питания



- Пить воду (ежедневно не менее 2л чистой воды);
- Уважительно относиться к еде;
- Следовать строгому режиму приема пищи;
- Тщательное пережёвывать пищу;
- Правильное соотносить питательные вещества;
- Питаться разнообразно и не переедать.



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

Д

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Азбука
питания,
ВИТАМИН-
ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ!





**Залог здоровья –
правильное питание!**



30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай

ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей





**О правильном питании
Очень важно знать
И режим питания
Строго соблюдать!**



**Пусть все детки растут
здоровыми и крепкими!**

**Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь –
Моя первая любовь.**



**С витаминами мы дружим
И здоровыми растем,
Никогда не унываем –
Очень весело живём.**

36



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Загадки о правильном питании:

Из крупы ее сварили,
Посолили, подсластили.
Эй, ну где же ложка
наша?!
Так вкусна на завтрак ...



Лук, капуста и картошка,
Разных овощей немножко.
Ты в кастрюле их ищи.
Это суп с названием ...



Задание: Отгадайте загадки и назовите витамин, которым богат продукт

1) Семьдесят одежек
и все без застежек.

C



2) Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос.

A



3) Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет.

C



4) Сидит дед, в шубу одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.

C



5) В воде она живет.
Нет клюва, а клюет.

D



Помните о том, что ваше здоровье-в ваших руках!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

