

Культура питания. К чему может привести недоедание и переедание?



Подготовила учитель МОУ г. Горловки
«Лицей №85 «Гармония»
Репина И.С.

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»

древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)



Зачем человек ест?

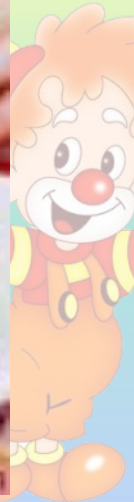


«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»



Вывод:

Человеку необходимо питаться.



**«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».**



фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые



еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



молоко и
молочные продукты



Здоровое питание

Программа разработана совместно с Институтом питания РАМН

Важно помнить два принципа:

Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

Пирамида здорового питания

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление



Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день



Молочные продукты – 2-3 порции в день



Овощи – 3-5 ,
фрукты – 2-4
порции в день



Зерновые – 5-7 порций в день

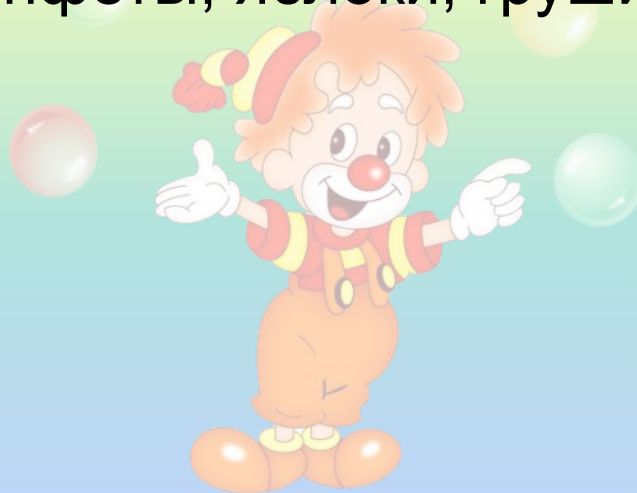


Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб



Проверим :

Полезные продукты

Рыба,
кефир,
геркулес,
подсолнечное масло,
морковь,
капуста,
яблоки,
груши,
хлеб

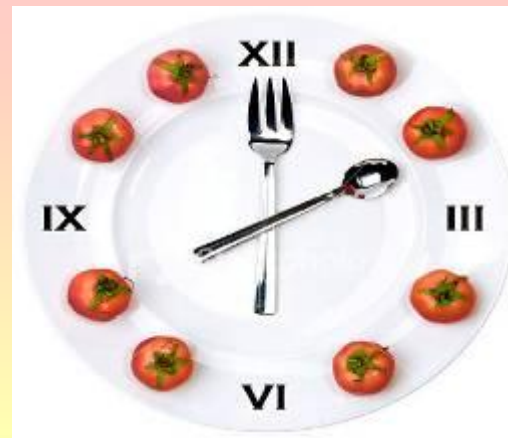
Неполезные продукты

Пепси,
фанта,
чипсы,
жирное мясо,
торты,
«Сникерс»,
шоколадные конфеты



Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.





ЗАВТРАК

- То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный **завтрак** должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на **завтрак** надо обязательно есть кашу.

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.





ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Хороший **завтрак** - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший **завтрак** подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.



Страна Мам

ОБЕД

Обѣд — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

1. Суп, борщ, щи.
2. Биточки, котлеты, гуляш и т.д.
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.



Полдник

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



Пора ужинать.

Ужин – последняя еда перед сном.
Чтобы хорошо спать и отдыхать
ночью, на ужин можно есть только
легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.



Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

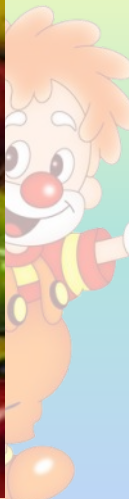
В крупах, муке,
крахмале





Витамины

Овощи, фрукты







A



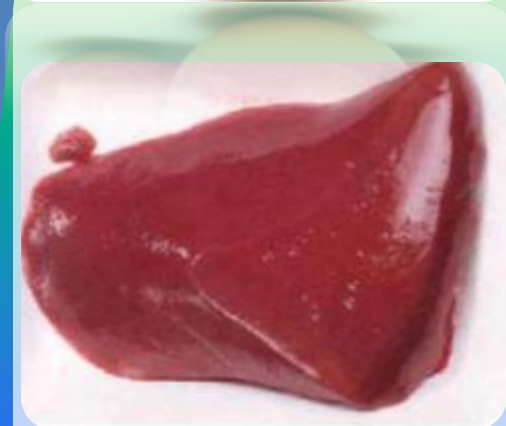


B₁





B₂





D





PP

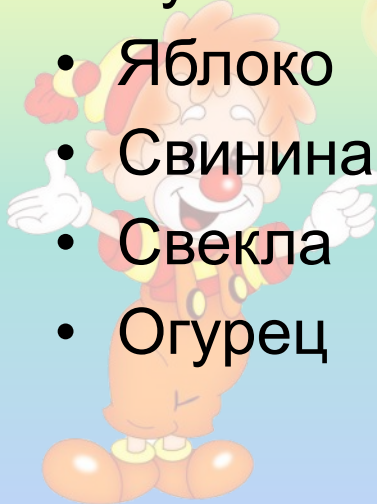


Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

Продукты
животного
происхождения

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

Продукты
растительного
происхождения



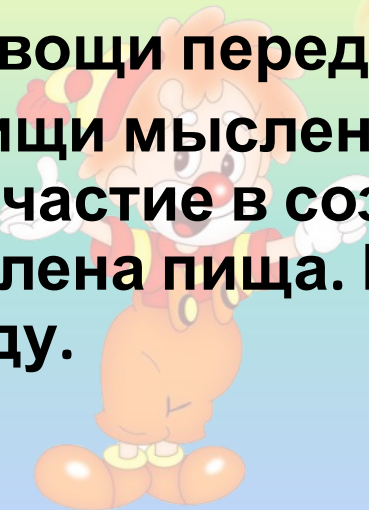
Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый ловкий статный крепкий
сутулый бледный стройный неуклюжий
сильный румяный толстый подтянутый



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.





Будьте здоровы!

