

Твой режим питания.



Питания.

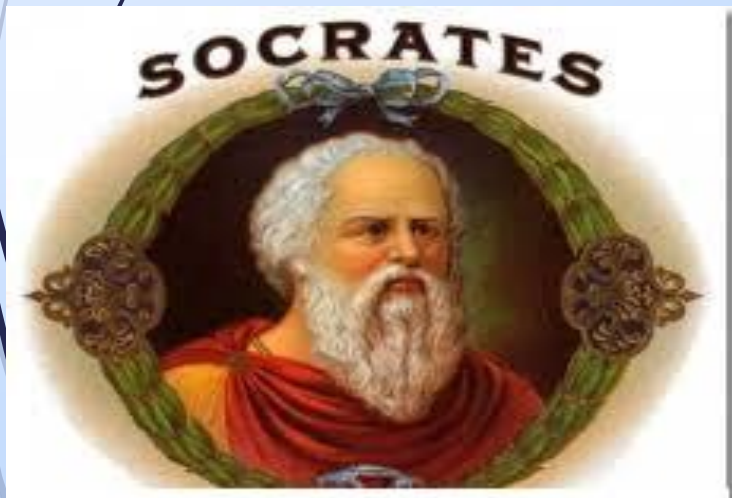
ЗДРАВСТВУЙТ Е

Слова приветствия

- Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся **ЗДОРОВЬЯ**
- Здравствуйте – это, значит, будьте **ЗДОРОВЫ**
- А здоровы ли вы, дорогие мои?
- Хорошее ли у вас сегодня настроение?
- Я очень рада, что у вас все отлично!
- В народе говорят: “Здоровому – все здорово”.
- Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему, и работать, и отдыхать.

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

- С древнейших времён люди поняли, что огромное значение имеет пища в жизни человека. Источник здоровья, силы, бодрости и красоты они видели в правильном питании. Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. Словом, питанию принадлежит первостепенная роль в сохранении здоровья и продлении жизни человека. В чем же суть правильного, рационального питания?



Тест

Правильно ли ты питаешься?

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.



4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.



7. Как часто вы едите выпечку?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.

9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.



10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.



Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0
баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить;

19 – 24 хороший режим и качество
питания.



Организм человека непрерывно работает: трудятся сердце, легкие, мышцы. Мы выполняем различную физическую и умственную работу, занимаемся спортом

- И для всей этой деятельности нужна **ЭНЕРГИЯ**
- Что является ее источником? **ПИЩА**
- Для чего нужна человеку пища?
- Какой вывод сделаем?
- Вывод: человеку необходимо питаться, так как правильное питание имеет огромное значение для полноценной деятельности человеческого организма.
- Какие питательные вещества необходимы нашему организму?

ЖИРЫ

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

Режим питания школьников

■ *Первая смена*

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

■ *Вторая смена*

- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)
- 16.00 - 16.30 Горячее питание в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома

Рациональное питание - это



поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.



Значение белков

Белки – это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей.





Значение жиров



Жиры удовлетворяют энергетические потребности человека





Значение углеводов



**обеспечение
энергией всех
процессов в**

организме

**Пополнение запаса
питательными веществами
мозга происходит за счёт
поступления *глюкозы*.**





- Наряду с основными компонентами пищи – углеводами, жирами и белками – в питании школьников необходимо своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде.
- У школьников из-за высокой умственной активности и роста потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены.



Поправляйся!

Обрати внимание!



Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность.

Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же нежелательно, как и их недостаток в пище.



Овощи и фрукты - кладовая здоровья

- Как вы понимаете эту поговорку?
- Что полезное есть в овощах и фруктах?
- Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.
- Какие витамины вы знаете?

ВИТАМИНЫ





- **Витамин А — это витамин роста.** Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.
- **Главные витамины «для ума» – это В1, В2, В6.** Витамин В1, например, поступает в организм с хлебом, особенно из муки грубого помола, крупами, бобовыми, мясом. Витамин В2 содержится главным образом в молочных продуктах. В6 встречается в неочищенных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых





- **Витамин С** делает организм стойким к различным болезням, он прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.
- **Витамин Д** сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.



Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни

ПОЧЕМУ?

Обеспечивает правильный рост и
формирование организма;

Способствует сохранению
здоровья;

Обеспечивает высокую
работоспособность;

Продлевает жизнь.





СПАСИБО