

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.



Выполнили:

Афанасьев Егор, Иванов Александр.

Руководитель : учитель истории и
обществознания Трофимова Татьяна
Олеговна.

Здоровое питание - залог здоровья человека, фундамент его счастья.

- ▶ 1. Понятие «здоровое питание».
- ▶ 2. Характеристика.
- ▶ 3. Отношение учащихся к питанию.
- ▶ 4. Рекомендации школьникам.

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, укрепляющее его здоровье и способствует профилактике заболеваний.

Здоровое питание - это сбалансированное питание, т.е. питание, которое содержит нужные пропорции веществ для организма. Питание должно быть правильным - восполнять энергозатраты организма, обеспечивать его потребность в витаминах и минералах.

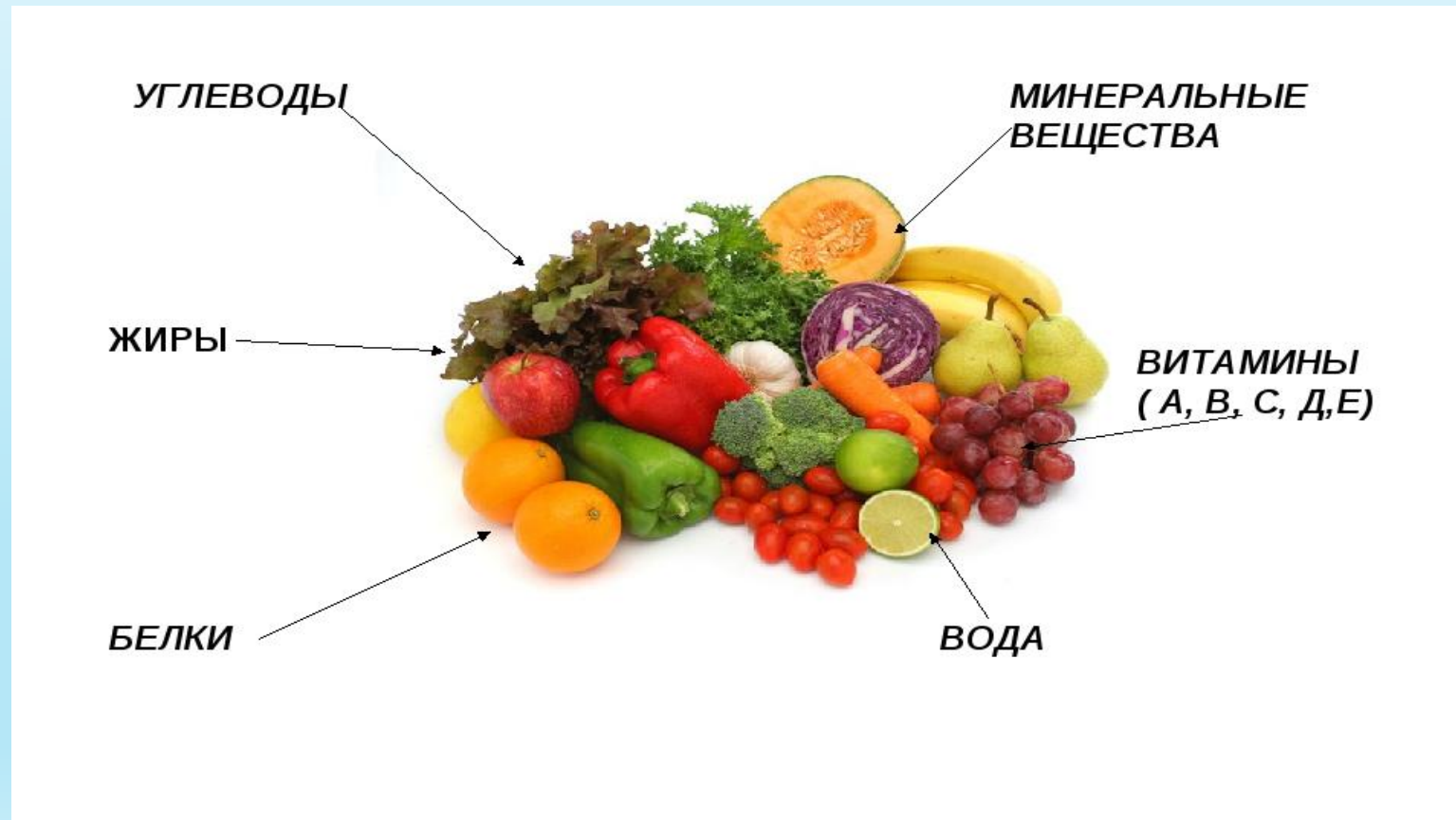
Пирамида питания



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ. ХАРАКТЕРИСТИКА.

- ▶ Схематическое изображение принципов рационального питания, разработанных диетологами. В пирамиде представлены не конкретные продукты, а группы продуктов. Пользуясь пирамидой, мы можем иметь сбалансированное питание. Пользоваться пирамидой легко. Внизу пирамиды находятся те продукты, которых должно быть больше всего. Чем выше к вершине, тем меньше таких продуктов должен потреблять человек. Больше всего нужно иметь в рационе цельнозерновых продуктов: каши, хлопья, рис, макароны. Вторую ступень занимают : овощи и фрукты в сыром виде. Выше - мясо и молочные продукты, а вершина - это сладости, солености и жиры. Их должно быть меньше всего.

Из курса биологии мы знаем, что все живые организмы состоят из белков, жиров, углеводов, воды и минералов. Всё это есть в продуктах.



Белки
необходимы
для роста и
образовани
я клеток.



Жиры-это
запас
энергии,
они дают
организму
калории.



Углеводы-
главный
источник
питания.



Витамины и минералы- это химические вещества, которые нужны в малых количествах, но очень важны.



Здоровое питание необходимо для полноценного умственного и физического развития, особенно детей.

Здоровое питание уменьшает опасность возникновения болезней.

Здоровое питание продлевает жизнь и делает её комфортной.



ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ.

- ▶ Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. В этом проекте мы разобрали основы правильного питания. В школьной столовой нас обеспечивают сбалансированным питанием. Но каждый школьник должен сам найти свой путь в питании к здоровью, он должен сам выбрать состояние своего организма в будущем. Возможно его спутники будут : гастрит, сахарный диабет, анемия и другие болезни, а, возможно, он проживет 100лет.
- ▶ Здоровое питание -основа здорового образа жизни.

Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Наше
любимое
блюдо -
рисовая
каша.

Приятного
аппетита!

Приготовление:

- 1) Несколько раз промойте 1 стакан круглого риса.
- 2) Доведите до кипения 1 л молока.
- 2) Добавьте в молоко соль и сахар по вкусу.
- 3) Затем всыпьте в кастрюльку с молоком промытый рис, снова доведите все до кипения.
- 4) Варите рисовую кашу 2–3 минуты, затем снимите с огня и укутайте.
- 5) Через 30 минут каша будет готова!



**Надо есть, чтобы жить, а не жить,
чтобы есть.**

СОКРАТ.