

# 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

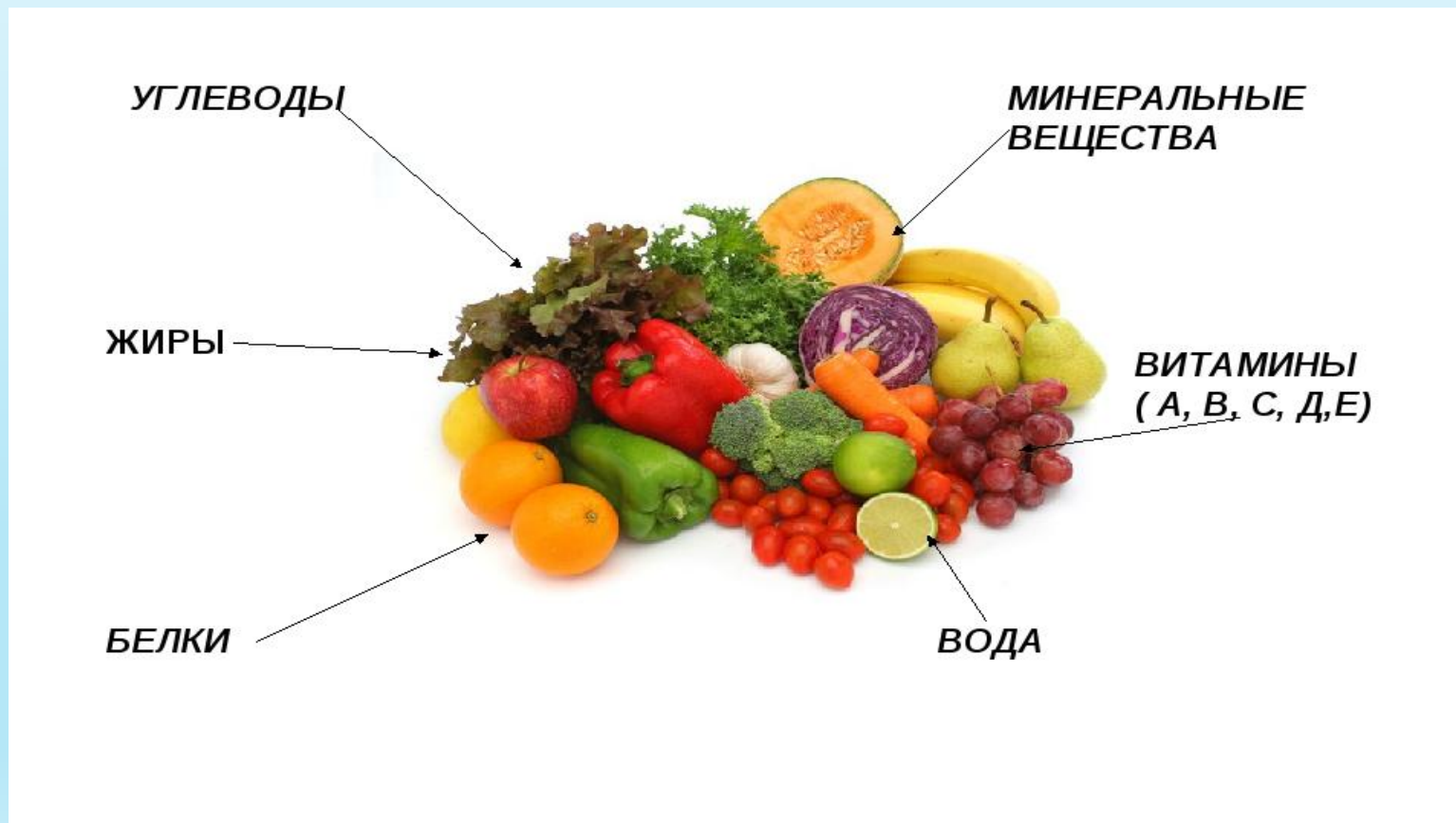


# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ. ХАРАКТЕРИСТИКА.

- ▶ 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.**