«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»





Это должен знать каждый!

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Своевременность

Разнообразие

Умеренность

СЕКРЕТ ПЕРВЫМ – «УМЕРЕННОСТЬ»!

Переедание приводит к ожирению!



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

«CBOEBPEMEHHOCTЬ»!

Режим питания



3ABTPAK

КАША-РАДОСТЬ





ОБЕД

АЙ ДА СУП!



ПОЛДНИК

Молоко – источник бодрости и здоровья



УЖИН

Пища должна быть легкой.





Лучше пить кефир на ночь.

«РАЗНООБРАЗИЕ»!



Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб

6-11 порций

РАЗГАДАТЬ!!! (РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ЗАГАДКИ)

RIOCCDOID JAINCODAID D IEITADD N

1. Данилка маленький, Маленький удаленький Сквозь землю прошел, Красну шапочку нашел.

- **2.** Лежит Егор под межой, Накрыт зеленой фатой
 - 3. Кругла, а не шар, С хвостом, а не мышь, Желта, как мед, А вкус не тот
 - 4. Сидит Ермошка На одной ножке, На нем сто одежек, И все без застежек
 - . **5.**На жарком солнышке подсох и рвется из стручков
 - **.6.** Желтая курица Под тыном дуется.
- .7. Стоит урода Посреди огородаНа всех зла, А всем мила

ТЕТРАДИ)

- От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,
 Белое, а не белило, жидкое, а не вода»
- Если молоко поставить на сутки в теплое место,
 оно прокиснет и образуется, очень
 полезный продут для желудка это...
- Если простоквашу слегка подогреть, то
 получится продукт, который помогает
 нашему скелету это
- Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ...

АНКЕТА (напишите вопрос и номер ответа ДЛЯ СЕБЯ на листочке, чтобы потом посмотреть везупентат)

- 1) 3-5 pas;
- 2) 1-2 pasa;
- 3) 7-8, сколько хочу.

ЗАВТРАКАЕТЕ ЛИ ВЫ ДОМА ПЕРЕД УХОДОМ В ШКОЛУ?

- 1) каждое утро;
- 2) иногда не успеваю;
- 3) не завтракаю

ЧТО ВЫ ВЫБЕРЕТЕ В БУФЕТЕ ДЛЯ БЫСТРОГО ЗАВТРАКА НА ПЕРЕМЕНЕ?

- 1) булочку с компотом;
- 2) сосиску, запеченную в тесте;
- 3) кириешки или чипсы.

ЕДИТЕ ЛИ ВЫ НА НОЧЬ?

- 1) стакан кефира или молока;
- 2) молочную кашу или чай с печеньем
- (бутербродом);
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ?

- 1) постоянно;
- 2) редко, во вкусных салатах;
- 3) не употребляю.

КАК ЧАСТО НА ВАШЕМ СТОЛЕ БЫВАЮТ ФРУКТЫ?

- 1) каждый день;
- 2) 2-3 раза в неделю;
- 3) редко.

УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ В ПИЩУ ЛУК, ЧКСНОК, ПЕТРУШКУ, УКРОП?

- 1) всё ежедневно в небольших количествах;
- 2) ем иногда, когда заставляют;
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

- 1) раз в неделю;
- 2) от 1 до 4-х раз в неделю;
- 3) почти каждый день.

УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ?

- 1) ежедневно;
- 2) 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ;
- 3) НЕ УПОТРЕБЛЯЮ.

КАКОЙ ХЛЕБ И ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ли?

- 1) ржаной или с отрубями;
- 2) серый;
- 3) пшеничный из муки высшего сорта.

СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБНЫЕ БЛЮДА?

- 1) два и более раза в неделю;
- 2) 1-2 раза в месяц;
- 3) не употребляю.

КАКИЕ НАПИТКИ ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

В ВАШЕМ РАЦИОНЕ ГАРНИРЫ БЫВАЮТ:

- 1) из разных круп;
- 2) в основном картофельное пюре;
- 3) макаронные изделия.

ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ СЛАДОСТИ:

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно;
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто;
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

ОТДАЁТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ:

- 1) постной (не жирной), вареной, паровой пище;
- 2) жареной и жирной;
- 3) маринованной, копченой.

ОТЛИЧАЕТСЯ ЛИ ВАШ РАЦИОН В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ РАЗНООБРАЗИЕМ?

- 1) Дa;
- 2) Heт.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями

- 15 до 22 балл вы сознательно относитесь к собственному здоровью . И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!
- •22-28 баллов полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам.
- •29-44 баллов. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. .

то мы любим есть?









СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 🛮 Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.
- пищу необходимо тщательно пережевывать.
- Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать, играть с гаджетами).
- 🛮 Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.
- Главное не переедайте!
- Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.
- Пе злоупотребляйте сладостями.
- Ужинайте за 2 часа до сна.



ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ НИКОГДА ИМ НЕ СЛЕДУЙ!

«Старайся питаться однообразной пищей».

«Больше ешь булочек, сладостей».

«Гораздо вреднее овощи и фрукты».

«Утром, никогда не завтракай».

«Ужинай за две минуты до сна, лучше прямо в

постели».

ОБВЕДИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ И ВЫЧЕРКНИ ВРЕДНЫЕ:

- Гречневая каша
- Газировка
- Рыба
- □ Яблоки
- Рыба
- Шаурма
- Чеснок
- □ Жареная картошка (фри)
- □ Овсяная каша
- □ Кока-Кола
- □ Кириешки или другие сухарики
- □ Компот
- □ Чипсы
- Морковь
- Кефир
- □ Чупа-чупс
- Огурцы
- пирожное
- Пицца

КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ТЕБЕ И ТВОИМ БЛИЗКИМ!



расти

- Копить, крепить здоровье,
- Оно для дальнего пути –