

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»



Это должен знать каждый!



«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Своевременность

Разнообразиие

Умеренность



СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ - «УМЕРЕННОСТЬ»!

*Переедание приводит к
ожирению!*



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



«СВОЕВРЕМЕННОСТЬ»!

Режим питания



Завтр

Обед

Полдн

Ужин



ЗАВТРАК

КАША-РАДОСТЬ НАША!



ОБЕД

АЙ ДА СУП!



ПОЛДНИК

Молоко – источник бодрости и здоровья



УЖИН

Пища
должна быть легкой.



Лучше пить кефир на ночь.



СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ- «РАЗНООБРАЗИЕ»!



РАЗГАДАТЬ!!!

(РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ЗАГАДКИ)

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

2. Лежит Егор под межей,
Накрыт зеленой фатой

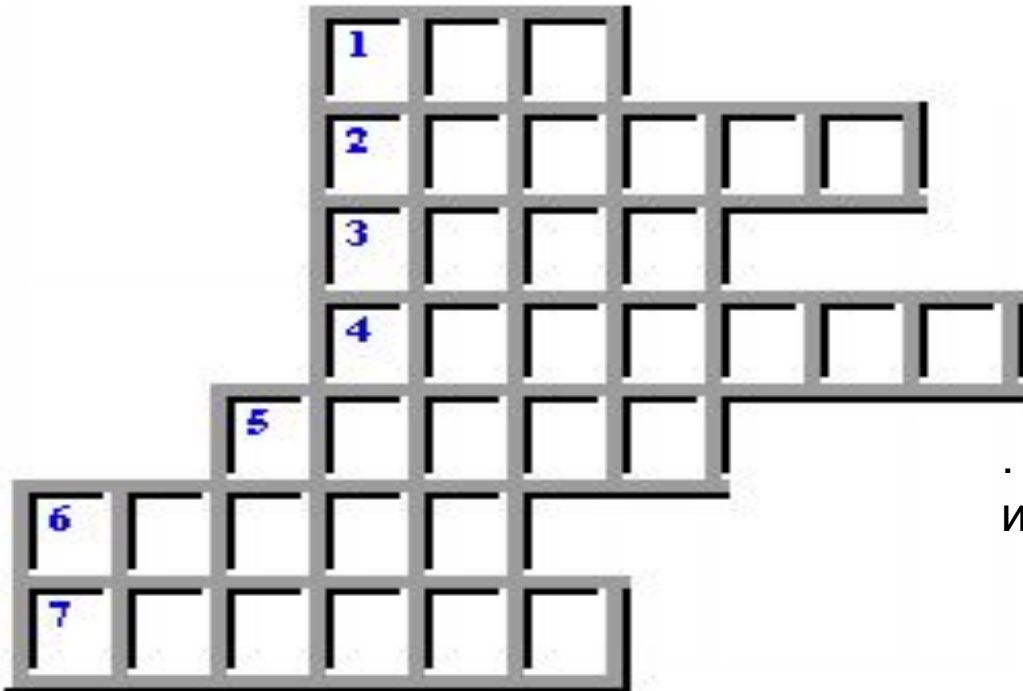
3. Кругла, а не шар,
С хвостом, а не мышь,
Желта, как мед,
А вкус не тот

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 уroda Посреди огорода
На всех зла, А всем мила



ТЕТРАДИ)

- От него здоровье, сила, и румянность щек всегда, Белое, а не белило, жидкое, а не вода»
- Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт 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 результат)**

КАК ЧАСТО В ДЕНЬ ВЫ ЕДИТЕ?

- 1) 3-5 раз;
- 2) 1-2 раза;
- 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, ЧЕСНОК, 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) Да;
- 2) Нет.

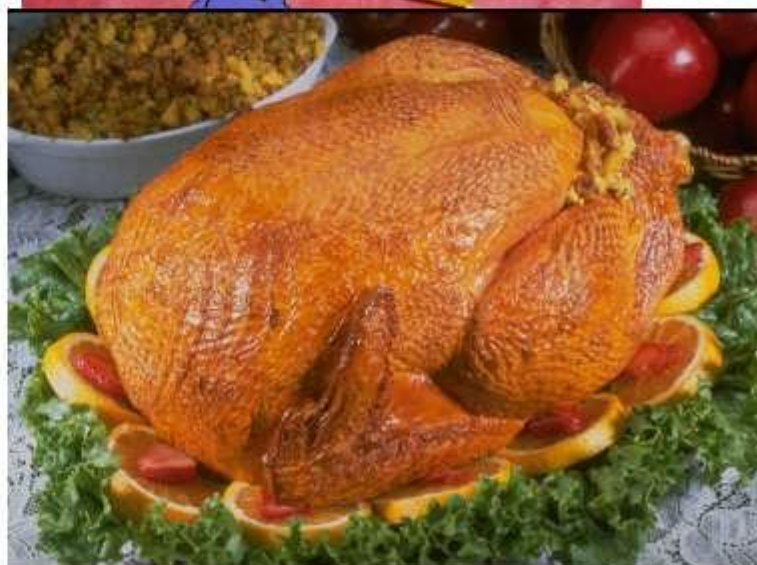


Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями

- **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. .



Что 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.*
- ▣ *Не 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 –