

# *«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

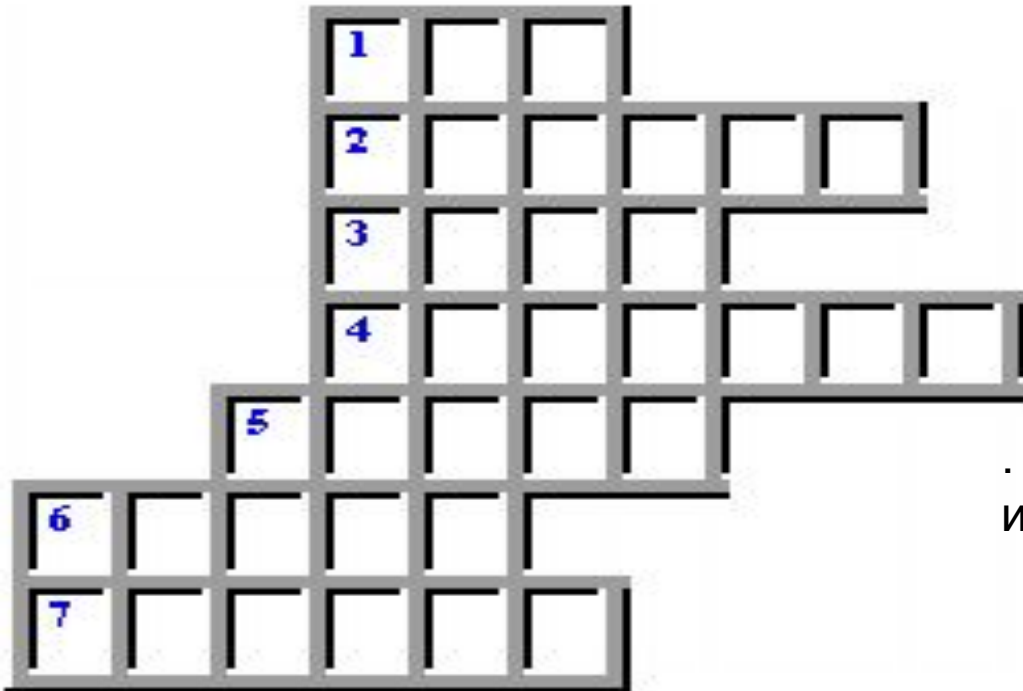
3. Кругла, а не шар,  
С хвостом, а не мышь,  
Желта, как мед,  
А вкус не тот

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 –