ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ- ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

СПб ГБУЗ «Городская поликлиника 109» ДПО-3
Медицинская сестра ООМП в ОО Храмцова Ж.И
Заведующая ООМП в ОО Мусаева О.И
Санкт-Петербург 2021г
.

*Правильное питание

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться!
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть –
Нужно правильно питаться,
С самых юных лет уметь.

Правильно питайся!

Если хочешь быть здоровым,
Бодрым, умным и весёлым,
Ешь побольше овощей,
Фруктов, кашек и борщей!

Чтоб здоровым оставаться,
Нужно правильно питаться.
Кушай овощи и фрукты,
И молочные продукты.
Чтобы бодрым быть, дружок.
Пей кефир и свежий сок.
Ты на завтрак съешь омлет.
Суп мясной поешь в обед,
Рыбку скушай ты на ужин,
Фосфор для ума всем нужен.
Выпей на ночь, перед сном.
Кружку молока с медком.

Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.

Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,

То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.

Помоги Тане убрать вредные продукты?

Какие продукты полезны для зубов ?

Какие продукты вредны для зубов ?

ВОТ ЧТО БЫВАЕТ, КОГДА ЕШЬ МНОГО СЛАДКОГО!

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо фрукты, овощи любить
Все без исключения -
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
«Кто из них вкуснее?
Кто из них нужнее?»

Самые полезные продукты

Овощи

Фрукты

Потому что в них много витаминов

Что такое *витамины*?

Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

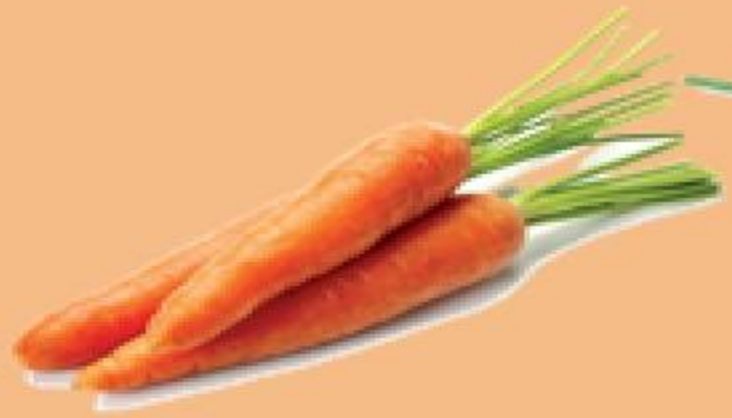
«Витамин» по-латыни значит «дающий жизнь».

Витаминов много именно в овощах и фруктах.

Существует 15 видов витаминов.

Витамин А

Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.



В ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть зазавтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В ягодке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

D

ВИТАМИН

Я — полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле,в сыре, в молоке.

Апельсины, мандарины,
Груши , сливы и маслины.
Огурцы, салат, петрушка
Это всё вам не игрушка.

Яблоки, железа кладезь,
А гранат-гемоглобин,
В киви тоже пользы много
А в морковке каротин.

Мы к чему ведём друзья
Чем питается семья
Это всё есть витамины,
Аскорбины, каротины,

Не бывает фруктов много,
Надо фруктов больше есть
Но при этом очень важно,
Экологию учесть.

Чтобы зубы не болели,
Чтоб простуда не брала,
Чтоб ангина убежала,
Не болела голова.

Собери овощи

Загадки

Он бывает, дети, разный –
Желтый, травяной и красный.
То он жгучий, то он сладкий,
Надо знать его повадки.
А на кухне – глава специй!
Угадали? Это…

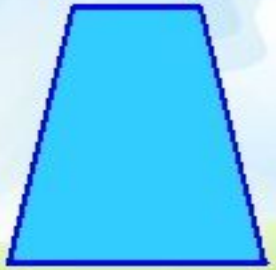
Неказиста, мелковата,
Только любят все ребята
Запеченную в костре,
В ароматной кожуре.
“Русский хлеб”, зовём мы крошку –
Нашу добрую…

Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный, салатный.
Верно, детки…

То она “сосулька”,
То румянцем пышет,
Но вкусна в салате
Горькая…

Заставит плакать всех вокруг,
Хоть он и не драчун, а …

Сопоставление



Попробуй
Подобрать
овощ к
соответствующей
фигуре

Собери в корзину фрукты

Загадки

Жарким солнышком согрет,
В шкурку, как в броню, одет.
Удивит собою нас
Толстокожий...

Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран.
Высоко растет...

Кто-то там, в углу садовом,
В скромном платьице лиловом
Прячется в листве пугливо.
Догадались? Это...

Круглое, румяное, я
расту на ветке;
Любят меня взрослые
и маленькие детки.

Фрукт похож на неваляшку,
Носит желтую рубашку.
Тишину в саду нарушив,
С дерева упала...

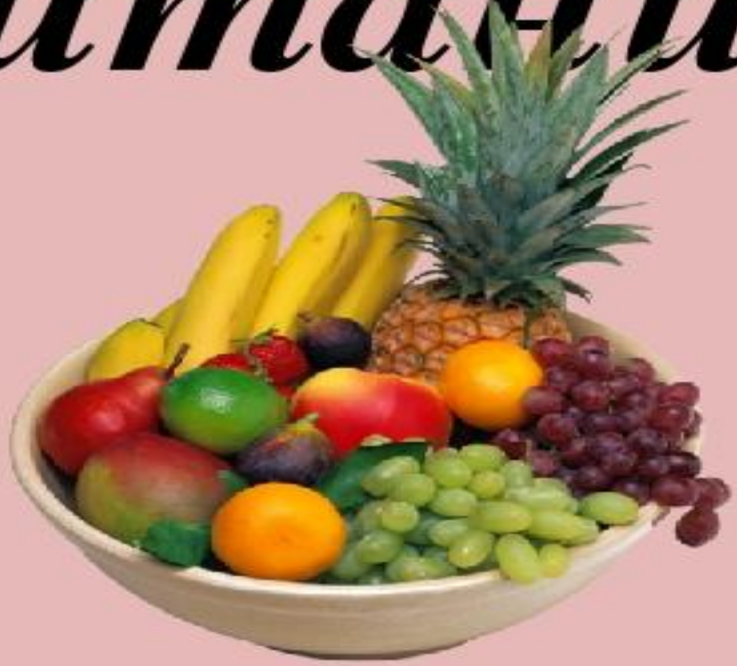
Близнецы на тонкой ветке,
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ...

С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно.

MyShared

Свари суп и компот.
Для этого отправь продукты в нужную кастрюлю.

Здоровое питание



«Каша-пища наша»-
Недаром так в народе говорят.
Кашу с удовольствием люди едят.
Вкусна, сытна, полезна,
Помогает от болезней.
Силы придаёт, к здоровью ведёт.
Особенно нужна для детей.
Готовится без затей.
Но помогает быстро расти
И здоровый дух обрести.

Полезные каши

Овсяная каша

Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержатся также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, так необходимые для здоровья наших детей.

Слизь овсянки, образующаяся при варке, очень полезна, она **вымывает из желудка токсины и микробы**

Гречневая каша

В гречке содержится большое количество **растительного белка**, много **солей магния, калия, фосфора. много железа**, так необходимого **для поднятия гемоглобина**.

При пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют. Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.

Рисовая каша

В рисовой каше содержится **растительный белок** – ее даже называют **«вегетарианским мясом»**.

Рисовая каша хорошо усваиваются организмом человека и широко применяются **в диетическом питании**

Перловая каша

Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма

Лизин успешно борется **с вирусом герпеса**. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.

Как правильно сидеть за столом.

- Садиться за стол можно только с чистыми руками;
- Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- На стол можно положить только запястья, а не локти;
- Руки следует держать как можно ближе к туловищу;
- Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
- Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.
- Во время еды следует есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
- Есть беззвучно, а не чавкать;
- Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- Не забывайте пользоваться салфетками!

Не балуйся за столом

За столом сидела Белка,
Перед ней была тарелка,
В ней из хлеба, масла, сала
Белка дом сооружала.

Так, друзья, не поступают
И с едою не играют.
За столом едят, друзья,
Баловаться здесь нельзя!

А поели - вы свободны,
И играйте как угодно.

«Правильно питайся – здоровья набирайся!

О правильном питании

Очень важно знать

И режим питания

Строго соблюдать!

Пусть растут все детки

здоровыми и крепкими!