

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.



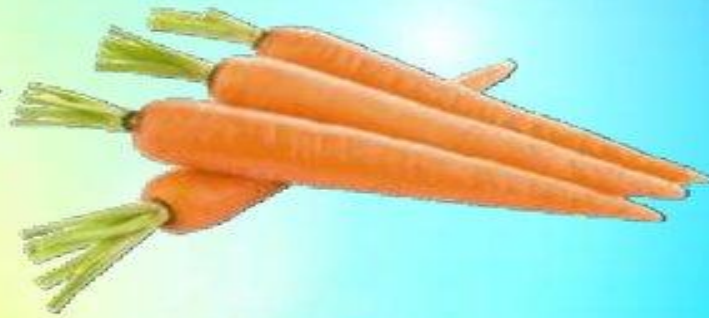
Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



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».

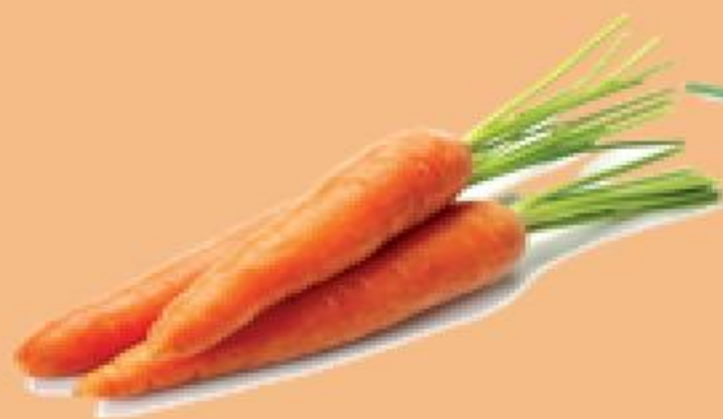
Витаминов много именно в овощах и фруктах.

Существует 15 видов витаминов.



Витамин А

**Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.**



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 за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам —
И не только по утрам.



ВИТАМИН

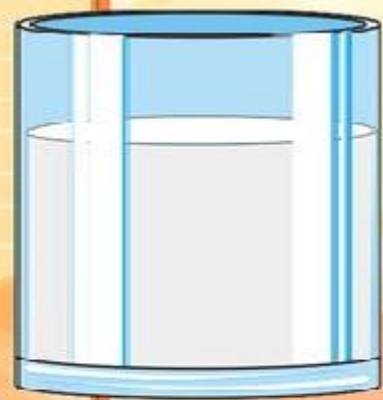
Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.





ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбим,
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 платице 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.

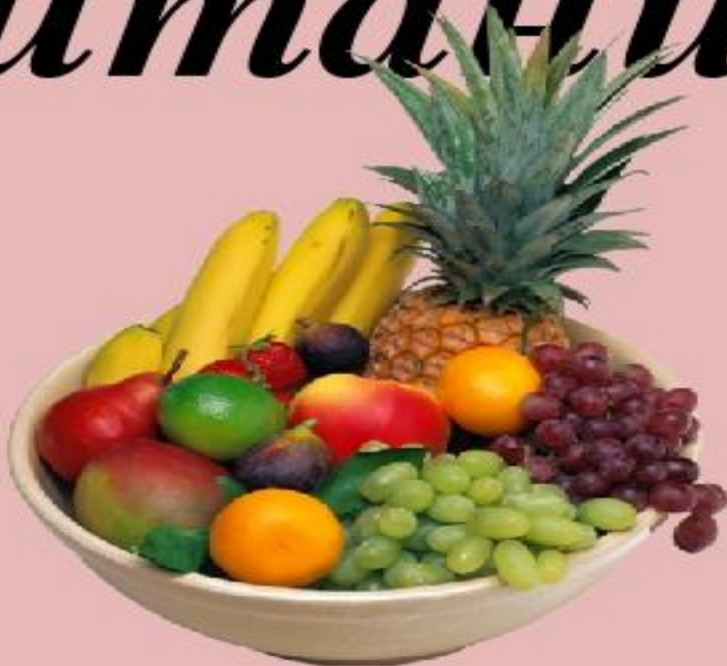


Свари суп и компот.

Для этого отправь продукты в нужную кастрюлю.



***Здоровое
питание***



**«Каша-пицца 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 усваивается 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;
- Съесть 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!**

