

# 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.



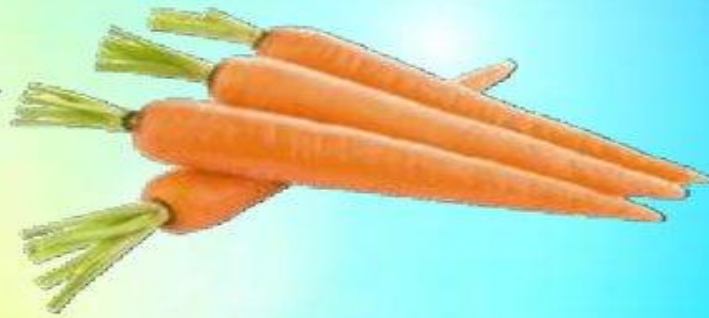
Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,



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».

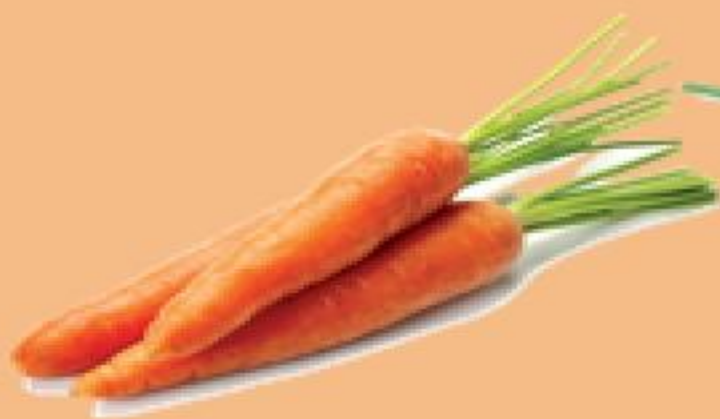
Витаминов много именно в овощах и фруктах.

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

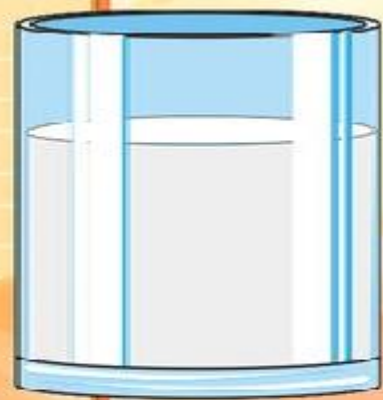
Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.





# 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.

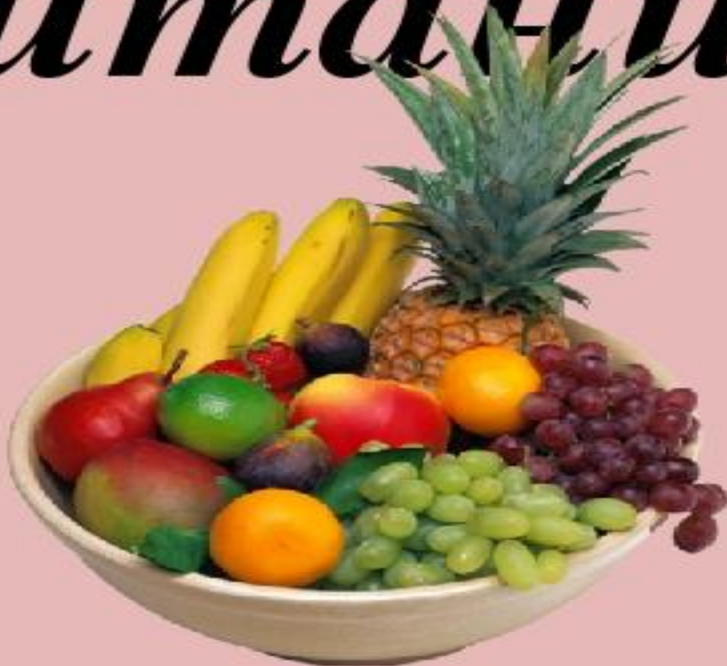


Свари суп и компот.

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!**

