

Питание и здоровье.



Здоровый образ жизни – это:

- Соблюдение режима дня.
- Правильное питание.
- Закаливание.
- Соблюдение правил гигиены.
- Правила поведения за столом.
- Физический труд.
- Скажем «Нет!» вредным привычкам
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.

Зачем человек ест?

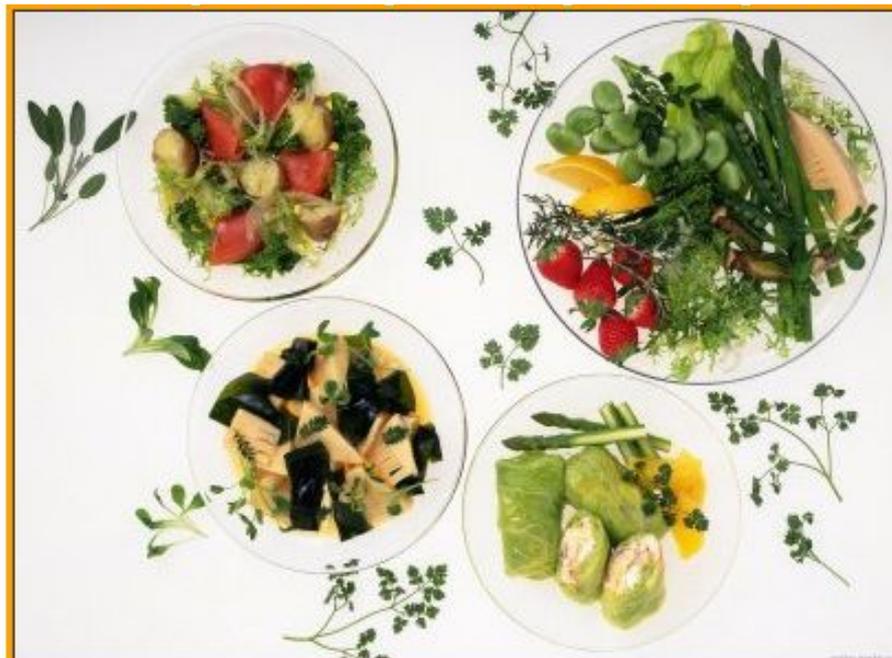


«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

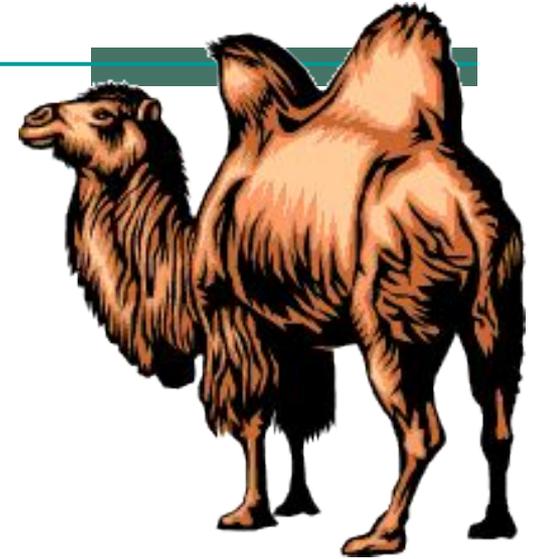
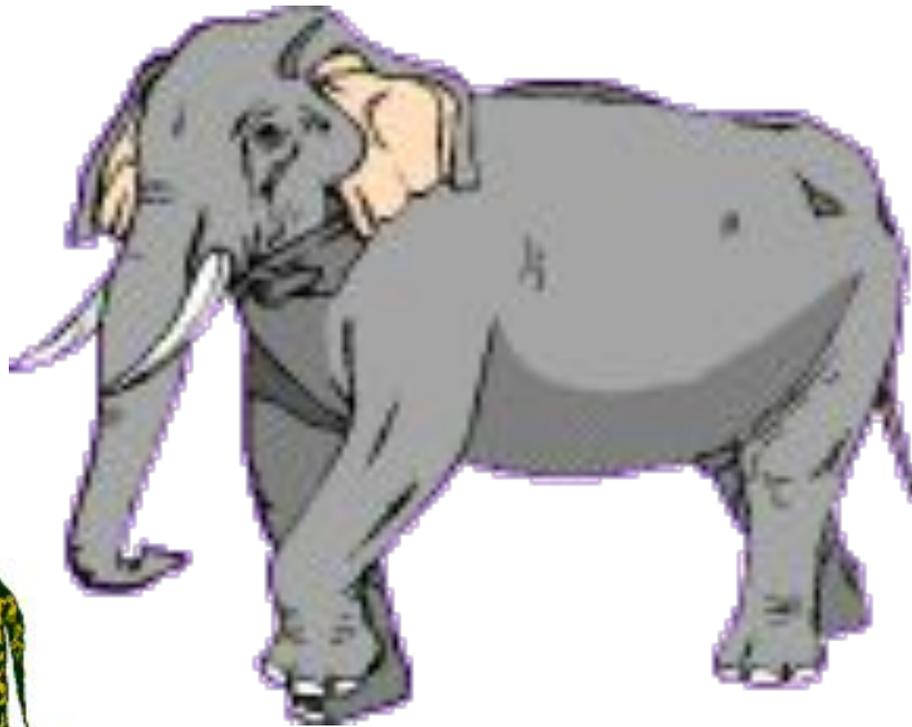


Вывод:

Человеку необходимо питаться.



Чем питаются животные?



Травоядные животные

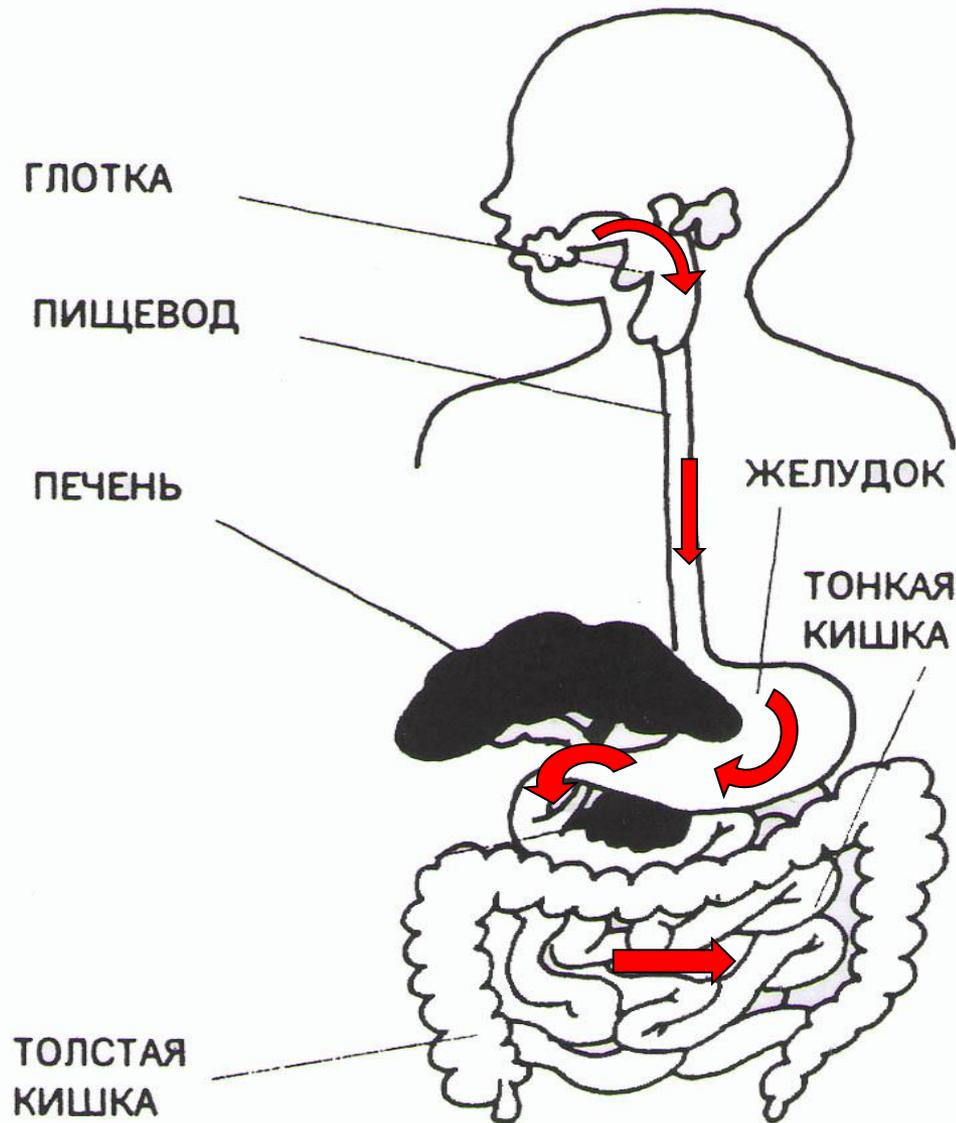
Хищники



Всеядные животные



Органы пищеварения.



Молочные продукты



Два условия правильного питания:

Умеренность

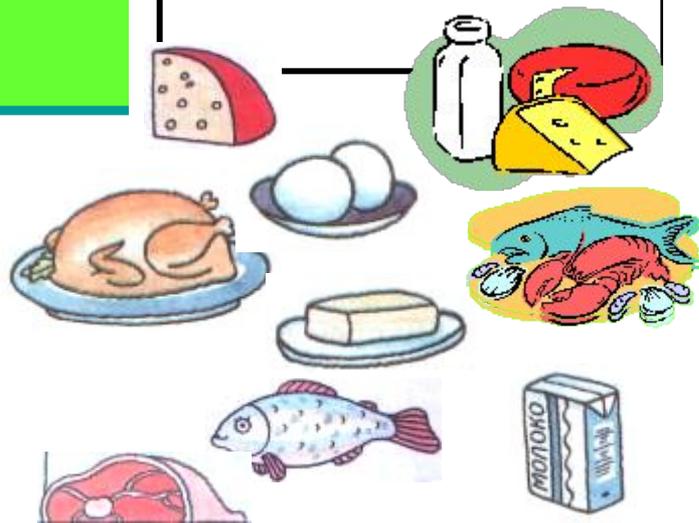


Разнообразиие

Какие вещества содержат продукты?

Белки

В продуктах животного происхождения



Жиры

В мясе, молоке, сале, в маслянистых растениях



Углеводы

В крупах, муке, крахмале, овощах, фруктах



1. В И Н О Г Р А Д

2. М А Н Д А Р И Н

3. Г Р А Н А Т

4. Г Р У Ш А

5. Л И М О Н

6. А П Е Л Ь С И Н

7. А Н А Н А С

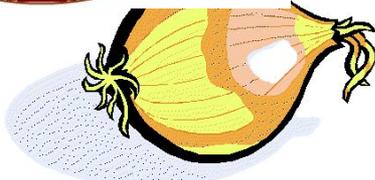
8. Ф Р У К Т Ы

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба пепси кефир газированная вода чипсы
геркулес жирное мясо подсолнечное масло торты
«С никерс» морковь капуста шоколадные конфеты
яблоки груши хлеб



Золотые правила питания:

1. Главное – не переедайте.
Ешьте в меру.
2. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
3. Перед едой мойте руки с мылом.
4. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
5. Во время еды не разговаривайте и не читайте.

