



# **ПИТАНИЕ – НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

**Правильное питание – условие  
здоровья, неправильное приводит к  
болезням.**

Разработала учитель начальных классов

**Корнеева М. В.**

**ЧЕМ ПИТАЕТСЯ ЧЕЛОВЕК?**  
**КАКИЕ ОРГАНЫ ПОМОГАЮТ ЧЕЛОВЕКУ,**  
**ЧТОБЫ ОН МОГ ПИТАТЬСЯ?**

- ❑ Пища попадает **в рот**, во рту смачивается слюной, мы жуем ее **зубами**.
- ❑ Дальше по **пищеводу** она попадает в **желудок**.
- ❑ Потом в **тонкий кишечник**.
- ❑ Через стенки кишечника переваренная пища попадает **в кровь** и поступает ко всем органам.



# ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Ротовая полость

Глотка

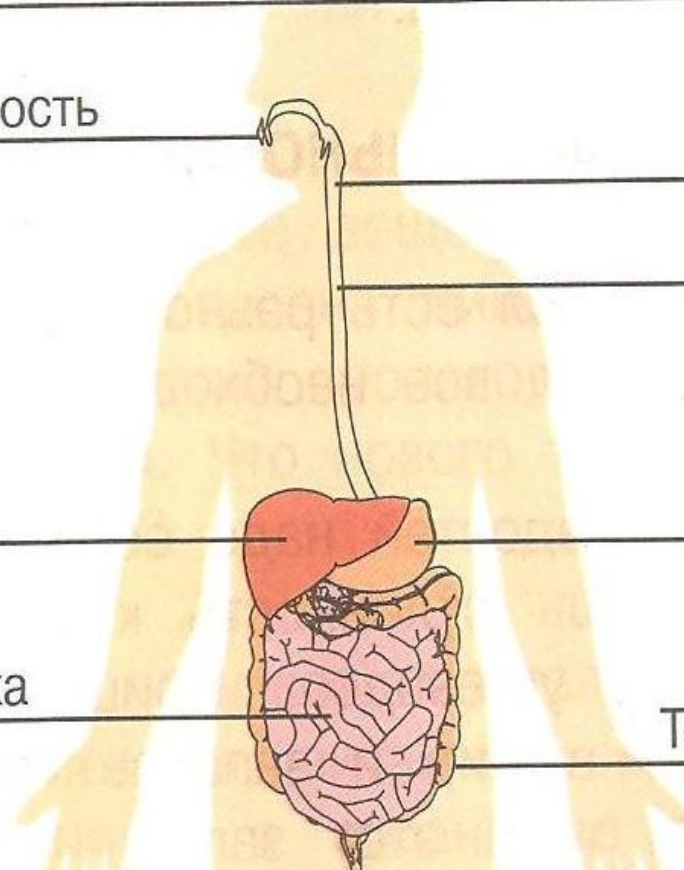
Пищевод

Печень

Желудок

Тонкая кишка

Толстая кишка



**ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ,  
НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ 2 УСЛОВИЯ:**

- **Умеренность**
- **Разнообразиие**

**Советы Доктора Здоровая пища**





# МУДРЫЕ СЛОВА

«Мы едим для того,  
чтобы жить, а не  
живем для того,  
чтобы есть»



# 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.

Чёрный хлеб полезен нам -  
И не только по утрам.



# ХАРАКТЕРИСТИКА ВИТАМИНОВ

- **Витамин А** –т это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке
- **Витамин С** прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.
- **Витамин Д** сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.





# Витамины





# Викторина



- Какие вещества дают нам энергию?
- Какой витамин помогает нам расти?
- Какой витамин поможет обойтись без синяков?
- Что нужно делать, чтобы пополнить в организме содержание витамина D ?

- Углеводы
- Витамин А
- Витамин Р
- Гулять в солнечную погоду



# Это интересно!

Слово «**витамин**» придумал американский ученый – биохимик **Казимир Функ**. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «Витамин». Детям 6-8 лет надо съесть в день **500-600 г овощей и фруктов.**



# ДОКТОР ЗДОРОВАЯ ПИЩА

## ДАЕТ НАМ СОВЕТЫ

- ▣ Воздержитесь от жирной пищи.
- ▣ Остерегайтесь очень острого и соленого.
  - ▣ Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- ▣ Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
- ▣ Овощи и фрукты – полезные продукты



# ЧТО РАЗРУШАЕТ ЗДОРОВЬЕ ?

## Неполезные продукты:

- ▣ Пепси
- ▣ Фанта
- ▣ Чипсы
- ▣ Жирное мясо
- ▣ Торты
- ▣ «Сникерс»
- ▣ Шоколадные конфеты
- ▣ Сало и т.п.





<http://www.liveinternet.ru/users/fitsoyaburo/>



# ЧТО УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ:

- ◆ Рыба
- ◆ Кефир
- ◆ Геркулес
- ◆ Подсолнечное масло
- ◆ Морковь
- ◆ Лук
- ◆ Капуста
- ◆ Яблоки
- ◆ Груши и т.п.







**«ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ  
МНЕ СЕСТЬ,  
Я ПОДУМАЮ,  
ЧТО СЪЕСТЬ»**



# Пирамида питания





# **ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:**

- ▣ Главное – не передайте.**
- ▣ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- ▣ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**



**ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ  
СДЕЛАЙТЕ 5-6 ДЫХАТЕЛЬНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ ЖИВОТОМ,  
МЫСЛЕННО ПОБЛАГОДАРИВ  
ВСЕХ, КТО ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ  
В СОЗДАНИИ ПРОДУКТОВ, ИЗ  
КОТОРЫХ ПРИГОТОВЛЕНА  
ПИЩА.**



# Приятного аппетита!

