



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

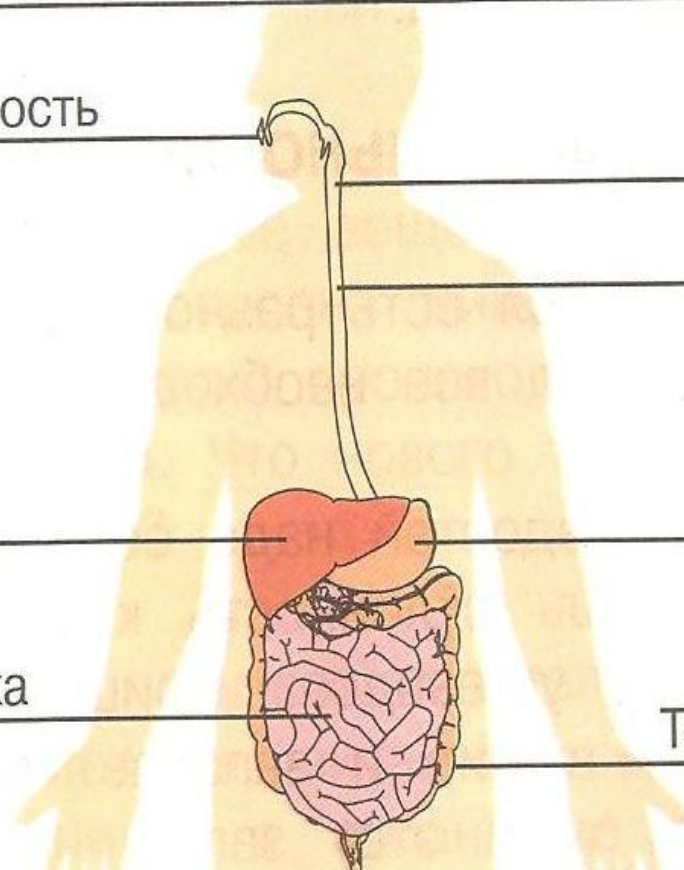
Пищевод

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»





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!

