## Питание – необходимое условие для жизни человека

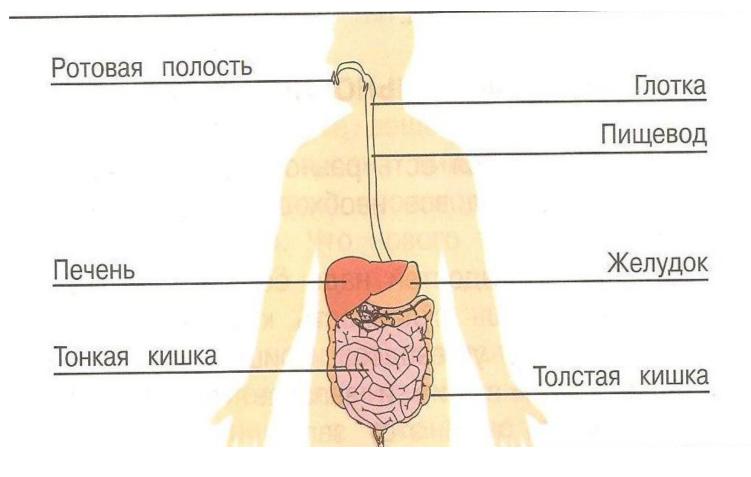
Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

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



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

□Умеренность□Разнообразие

Советы Доктора Здоровая пища



#### МУДРЫЕ СЛОВА

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



#### 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





- 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?

#### Викторина

?

- □ 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 съедать в день 500-600 г овощей и

#### 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, чутьчуть 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.



#### 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»





#### 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!

