

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ К  
ИНТЕРАКТИВНОМУ  
ЗАНЯТИЮ  
«Я ТО, ЧТО Я ЕМ»**



Обсуждение

ЧТО ТАКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ?



## СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

СОЦИАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

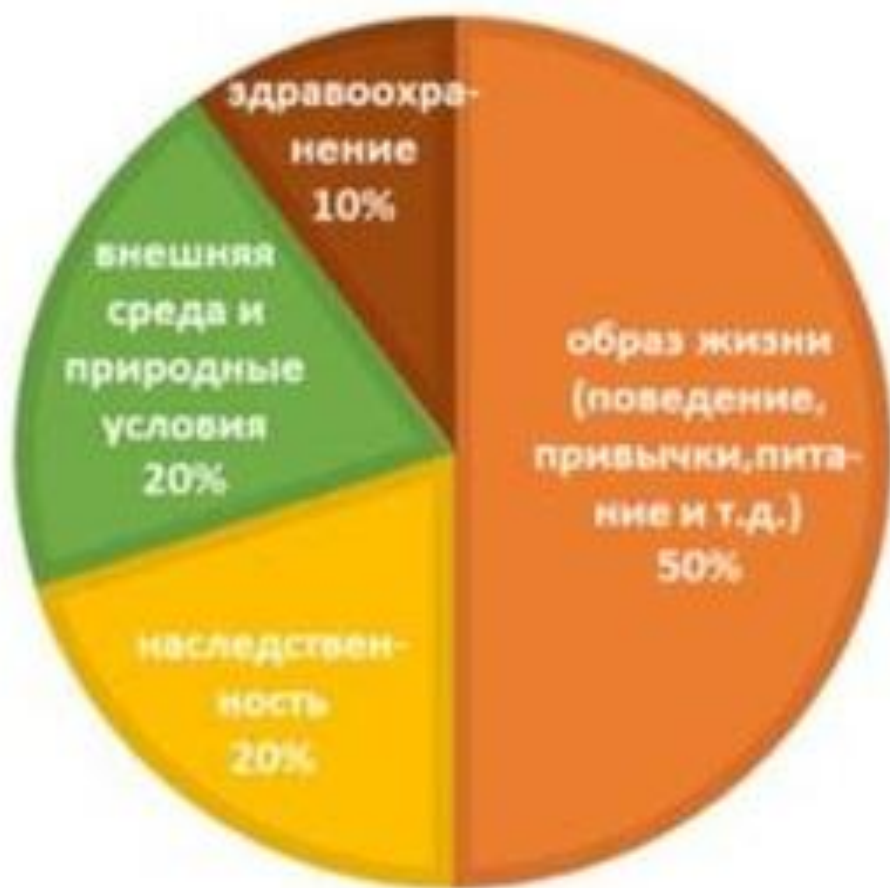
ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



# ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



## ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?





## Обсуждение

Как вы думаете, на какие из перечисленных факторов (здоровоохранение, наследственность, внешняя среда и природные условия, образ жизни) мы можем повлиять, а что изменить невозможно?

# А.В. Суворов



# Пароход «Челюскин»





# Правильное питание – залог здоровья





**Что такое  
правильное  
питание?**



**Правило № 1**  
**Употребляйте**  
**разнообразные**  
**натуральные пищевые**  
**продукты**





## Правило № 2

**Ешьте несколько раз в  
день разнообразные  
овощи и фрукты**



**5 РАЗ В ДЕНЬ**







## Правило № 3

**Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт)**





## Правило № 4

Чаще употребляйте  
морепродукты (рыбу,  
кальмары, креветки и т. д.)



A small inset photograph in the top left corner shows a woman in a dark apron standing in a kitchen, smiling and holding a wooden cutting board. There are various kitchen items and vegetables visible in the background.

## Правило № 5

# Ограничьте употребление СОЛИ



## Правило № 6

**Ограничьте употребление  
сахаров (сладостей,  
кондитерских изделий,  
сладких напитков,  
десертов)**



## Правило № 7

**Заменяйте животный жир  
на жир растительных  
масел**







## Правило № 8

Готовьте пищу на пару, а также путём отваривания и запекания





## Правило № 9

Питайтесь 4-5 раз в день  
небольшими порциями в  
одно и то же время



# Оптимальные варианты режима питания

## ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ 1 ВАРИАНТ



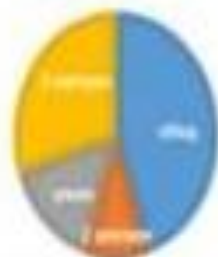
Режим питания  
7.30-8.30 – завтрак  
12.30-13.00 – обед  
16.00 – полдник  
19.00-19.30 – ужин

## ПЯТИРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ



Режим питания  
7.30-8.00 – 1 завтрак  
11.00 – 2 завтрак  
13.30 – обед  
16.00 – полдник  
19.00 – ужин

## ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ 2 ВАРИАНТ



Режим питания  
7.30-8.30 – 1 завтрак  
11.00-12.00 – 2 завтрак  
14.30-15.30 – обед  
19.00-19.30 – ужин

## Правило № 10

Употребляйте тёплую  
пищу не менее 3 раз в  
день (завтрак, обед и  
ужин)



## **Правило № 11**

**Выпивайте достаточное  
количество чистой воды**







## Правило № 12

Количество энергии,  
которое вы получаете с  
пищей, должно  
соответствовать  
количеству энергии,  
которое вы тратите в  
течение дня





# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



затраты энергии «больше или равны» потреблению энергии

# Индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м}^2)}$$

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16 – 18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5 – 24,99	Норма
25 – 30	Избыточная масса тела (предожирение)
30 и более	Ожирение



**«Нужно есть,  
чтобы жить,  
а не жить,  
чтобы есть»  
(Сократ)**



## Обсуждение

**Какие пословицы и поговорки на тему правильного питания вы знаете?**



**«Ешь чеснок и лук –  
не возьмёт недуг»**





# «Щи да каша – пицца наша»



**«Вода – матушка, а  
хлеб – батюшка»**



**«Не всё в рот, что  
ОКО ВИДИТ»**



**«Хороша каша, да  
мала чаша»**



**«Мать наша —  
гречневая каша»**



**«Укоротить ужин –  
удлинить жизнь»**





**«Ешь да не жирей,  
тогда будешь  
здоровей»**



# «Когда я ем, я глух и нем»



**Правильное питание – это  
залог крепкого здоровья,  
хорошего настроения,  
молодости и долголетия**





## Домашнее задание

Подготовить рекламу (это может быть рисунок, стихотворение, мини-проект, мини-презентация) полезного продукта питания или блюда.

