Разговор о правильном питании

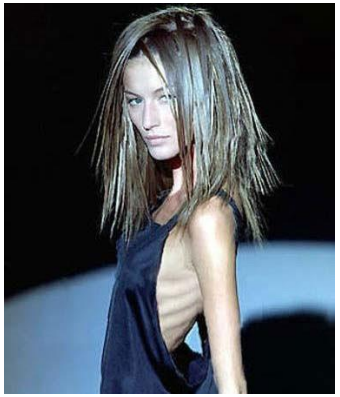
МБОУ ООШ №19хутор Сухие Челбасы

А ты выбираешь это?

! Неправильное питание приводит:

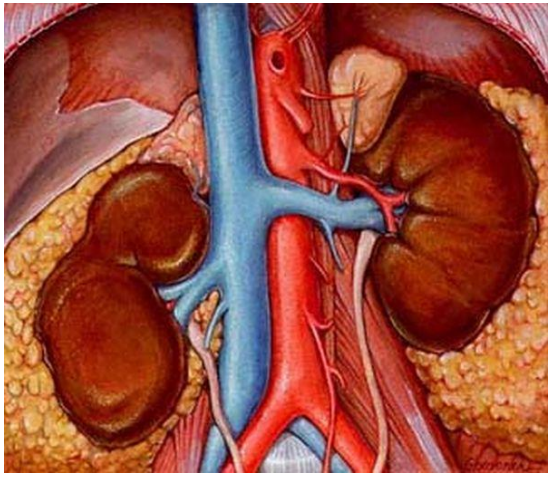
Ожирение

Сердечно - сосудистые заболевания



Анорексия и дистрофия

Язва и гастрит



Почечная недостаточность

Сахарный диабет.

! Сделай правильный выбор!

Здоровье в твоих руках !

Начни с правильного питания!

Эпиграф:

Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.
Два главных правила запомни для начала;
Ты лучше голодай, чем что попало есть,
И лучше будь один, чем с кем попало

Питание – это то, что объединяет каждого из нас. Вне зависимости от пола, возраста, национальности, вероисповедания, культуры и прочих факторов, организм каждого человека устроен одинаково; устроен таким образом, что независимо от внешних условий и индивидуальных особенностей, основную массу всех необходимых веществ (если не сказать больше) он получает именно из пищи.

Здоровое питание - один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья.

Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Пища оказывает значительное влияние на человека. Она дает:

- энергию
- силу
- развитие
- здоровье

Здоровье человека на 70% зависит от питания.

Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

Принципы правильного питания:

- ✓ Питание должно быть четырехразовым
- ✓ Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- ✓ Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
- ✓ Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи
- ✓ Следи за чистотой рук
- ✓ Старайся кушать в одно и тоже время

Правильное питание – определенные и постоянные часы приема еды.

Пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде.

Распределение продуктов по часам приема очень сильно зависит от состава и энергетического потенциала.

Организация питания

Для детей 7-14 лет оптимальным является 4-5-разовое питание. Перерывы между этими приёмами пищи должны составлять около 3-4 часов.

Полноценное питание

Белки

Жиры

Углеводы

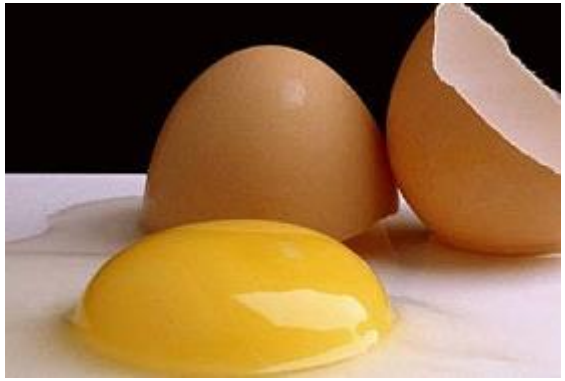
Витамины

Белки – основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма

Продукты, содержащие белок

Жиры – богатейший источник энергии, участвует в процессах роста и развития человека

Продукты, содержащие жиры



Углеводы – способствуют экономному расходованию белка

Продукты, содержащие углеводы

Витамины необходимы для нормального функционирования организма

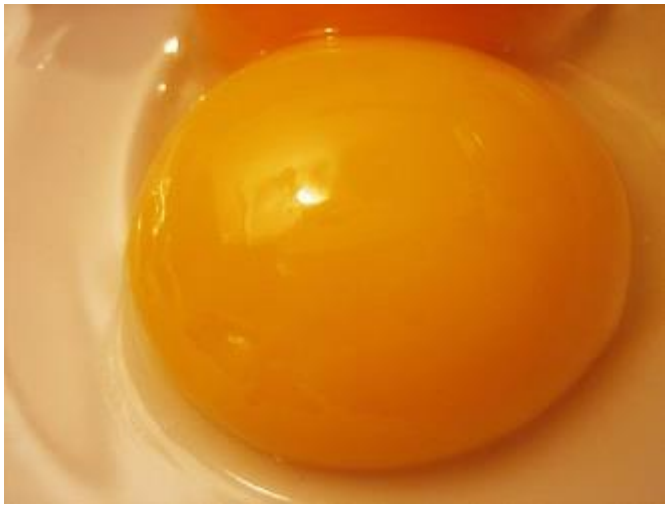
Витамин С повышает сопротивляемость организма, поддерживает процессы кроветворения

Витамины необходимы для нормального функционирования организма

Витамин D необходим
для
прочности костей

Витамины необходимы для нормального функционирования организма

Витамин А способствует обмену веществ



Загадки о фруктах и овощах

Сам с кулачок,
Красный бочек,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко.

- За кудрявый холодок
Лису из норки поволок,
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.

Как надела сто рубах
Заскрипела на зубах.

- Прежде чем его мы съ
Все наплакаться усп

Маленькая печка
С красными уголь

· Маленький, горький,
Луку брат.