

# **Правильное питание- залог здоровья!**



Выполнила учитель  
начальных классов  
Федорова Елена  
Анатольевна

«Что на свете дороже всего»

# ЗДОРОВЬЕ

Наше здоровье - самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если человек небрежно обращается с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм мы не можем.

**отказ  
от вредных  
привычек**

**закаливание**

**режим  
дня**

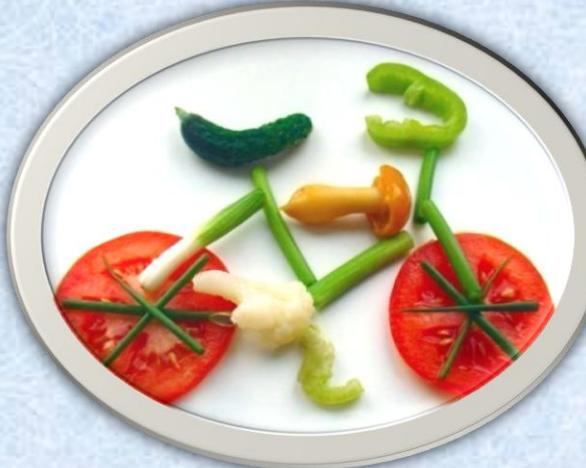
**Здоровый  
образ жизни**

**движение**

**хорошее  
настроение**

**правильное  
питание**

**правила  
гигиены**



О чём пойдет речь?



Что нам есть и что  
нам пить,  
Чтоб здоровье  
сохранить?



# Задумывались ли вы, почему нужно питаться правильно?

- Игра «Мысль-неразбериха»  
(Из буквенной неразберихи необходимо составить слова так, чтобы можно было прочесть народную пословицу)
  - Буквенная неразбериха: гол, дн, чел, ни, о, ек, г, ый, чт, од, не, ов, ный, о, на.
  - Ответ: Человек голодный ни на что не годный.

# «Для чего человеку нужна еда?».



*Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть.  
  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.*



**А что бы вы хотели узнать о питании?**

**Что такое здоровое питание ?**

**Какие продукты полезные, а какие  
вредные ?**

**Научиться правильному режиму питания.**

# Условия здоровья

Одним из главных условий здоровья является правильное питание, т. к. неправильное питание приводит к болезням.



Наша задача  
научиться  
заботиться о себе и  
быть всегда  
 здоровыми.

**“Мельница живет водою, а человек едою”.**

Как вы понимаете  
смысл этой  
пословицы?

А какой должна быть  
еда?

Почему?

Еда необходима ,  
чтобы поддерживать  
жизнедеятельность  
нашего организма.

Вкусной,  
разнообразной

В разных продуктах  
содержатся разные  
питательные  
вещества и  
витамины.

Древним людям принадлежат мудрые слова:

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

С древнейших времён люди поняли, что огромное значение имеет пища в жизни человека. Источник здоровья, силы, бодрости и красоты они видели в правильном питании. Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. Словом, питанию принадлежит первостепенная роль в сохранении здоровья и продлении жизни человека. В чем же суть правильного , рационального питания?

# Полезные и Вредные продукты питания.



# Самые полезные продукты



все.



## Полезные продукты

- Молоко и кисломолочные продукты также попали в список «Самые полезные продукты». Кальций , содержащийся в молоке, укрепляет кости, зубы и волосы.



Покажи текст

# Самые вредные продукты



Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, красителями и ароматизаторами.



Покажи текст

# К чему приводит употребление вредных продуктов?

Неправильное питание, как известно, является скрытой причиной большинства заболеваний человека. Употребление жирной пищи приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.



ПИЩА СОСТОИТ ИЗ

ЖИРОВ



БЕЛКОВ



УГЛЕВОДОВ



ВИТАМИНОВ



# **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

## **Правило 1    Правило 2**

**Еда  
необходима,  
для работы  
нашего  
организма.**

**Питание  
должно быть  
полноценным и  
разнообразным**

# **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

## **Правило 3**

**Питание  
должно быть  
регулярным**

**Школьники должны  
питаться 4-5 раз в  
день в одно и тоже  
время**

## **Правило 4**

**Питание должно  
быть умеренным.  
Не перегружайте  
желудок, не  
переедайте.**

**Ощущение сытости  
приходит к человеку  
через 15-20 минут  
после окончания  
еды.**

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## Правило 5

Пища должна  
быть полезной



## Правило 6

Употребляй в пищу  
больше овощей и  
фруктов



# Пирамида здорового питания

Наконец, верхушка пирамиды питания – самый маленький верхний блок – включает в себя жиры, сахар, сладости, шоколад. Эти продукты нужны организму лишь время от времени и в очень малых количествах.

Мясо, птица, рыба, яйца, бобовые, орехи разных сортов, молоко и молочные продукты (сыры, йогурты). Во всех этих продуктах высокое содержание белков, без которых невозможно себе представить здоровое существование человека.



# **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

- **Соблюдай режим питания!** Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
- **Питайся разнообразно!** Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
- **Тщательно пережевывай пищу!**  
Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
- **Не переедай!** С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
- **Не спеши во время еды!** Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде из 0–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.



ZENA

Давайте с сегодняшнего  
дня пересмотрим своё  
отношение к питанию –  
важнейшему фактору  
здоровья человека, чтобы  
оставаться здоровыми для  
добрых дел на нашей  
прекрасной Земле.

Будьте здоровыми!  
Становитесь здоровыми!  
Оставайтесь здоровыми!



# **Делимся впечатлениями**

**Сегодня я понял...**  
**Мне еще нужно ...**  
**Я буду обязательно...**  
**Дома я обязательно**  
**расскажу о...**



# Рефлексия.

- Я хочу быть здоровым!
- Я могу быть здоровым!
- Я буду здоровым!





Желаем всем  
здравья и  
хорошего  
настроения!