

# Режим питания.



ЦІЛЬНИМ

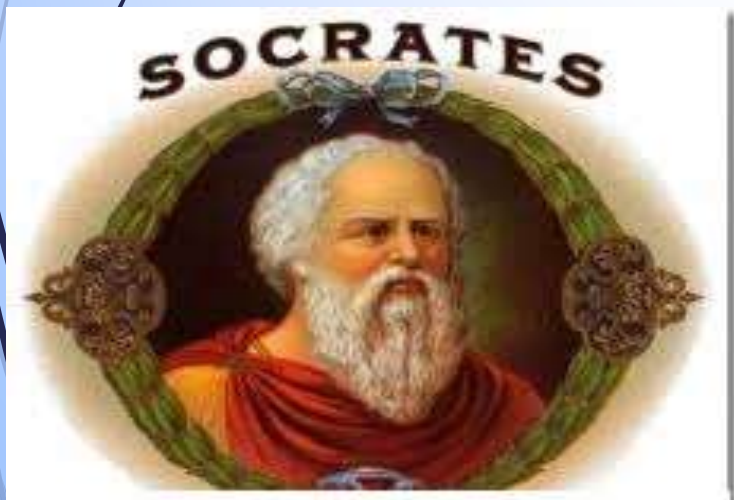
# ЗДРАВСТВУЙТЕ

## Слова приветствия

- ▶ Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся **ЗДОРОВЬЯ**
- ▶ Здравствуйтесь – это, значит, будьте **ЗДОРОВЫ**
- ▶ А здоровы ли вы, дорогие мои?
- ▶ Хорошее ли у вас сегодня настроение?
- ▶ Я очень рад, что у вас все отлично!
- ▶ В народе говорят: “Здоровому – все здорово”.
- ▶ Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему, и работать, и отдыхать.

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



# Тест

## Правильно ли ты питаешься?

**1. Как часто в течение дня вы питаетесь?**

*А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.*

**2. Всегда ли вы завтракаете?**

*А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.*

**3. Из чего состоит ваш завтрак?**

*А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.*



**4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?**

*А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.*

**5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?**

*А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;*

**6. Как часто вы едите жареную пищу?**

*А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.*



## **7. Как часто вы едите выпечку?**

*А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.*

## **8. Что вы намазываете на хлеб?**

*А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.*

## **9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?**

*А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.*



## **10. Как часто вы едите хлеб?**

*А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.*

## **11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?**

*А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.*

## **12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:**

*А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.*



Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0  
баллов.

Ключ к тесту:

**0 – 13 баллов – есть опасность;**

**14 – 18 баллов – следует улучшить;**

**19 – 24 хороший режим и качество  
питания.**





Организм человека непрерывно работает: трудятся сердце, легкие, мышцы. Мы выполняем различную физическую и умственную работу, занимаемся спортом

- И для всей этой деятельности нужна **ЭНЕРГИЯ**
- Что является ее источником? **ПИЩА**
- Для чего нужна человеку пища?
- Какой вывод сделаем?
- Вывод: человеку необходимо питаться, так как правильное питание имеет огромное значение для полноценной деятельности человеческого организма.
- Какие питательные вещества необходимы нашему организму?

**ЖИРЫ**

**БЕЛКИ**

**УГЛЕВОДЫ**

# Рациональное питание - это



**поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.**



# Значение белков

**Белки – это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей.**



# Значение жиров

**Жиры удовлетворяют  
энергетические  
потребности человека**





# Значение углеводов



**обеспечение  
энергией всех  
процессов в  
организме**

***Пополнение запаса  
питательными веществами  
мозга происходит за счёт  
поступления **ГЛЮКОЗЫ**.***





- ▶ Наряду с основными компонентами пищи – углеводами, жирами и белками – в питании школьников необходимо своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде.
- ▶ У школьников из-за высокой умственной активности и роста потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены.



*Поправляйся!*

# Обрати внимание!



**Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность.**

**Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же нежелательно, как и их недостаток в пище.**



# Овощи и фрукты - кладовая здоровья

- ▶ Как вы понимаете эту поговорку?
- ▶ Что полезное есть в овощах и фруктах?
- ▶ Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.
- ▶ Какие витамины вы знаете?

**ВИТАМИНЫ**







- ▶ **Витамин А — это витамин роста.** Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.
- ▶ **Главные витамины «для ума» – это В1, В2, В6.** Витамин В1, например, поступает в организм с хлебом, особенно из муки грубого помола, крупами, бобовыми, мясом. Витамин В2 содержится главным образом в молочных продуктах. В6 встречается в неочищенных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых





- ▶ **Витамин С** делает организм стойким к различным болезням, он 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.



# Синквейн

Существительное

2 Прилагательных

2 Глагола

Синоним к  
существительному

Твоё отношение  
(1 предложение)

ВИТАМИНЫ

ПОЛЕЗНЫЕ,  
НЕОБХОДИМЫЕ

ПРИНИМАТЬ,  
УПОТРЕБЛЯТЬ

АСКАРБИНКА

?



# Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни

## ПОЧЕМУ?

Обеспечивает правильный рост и  
формирование организма;

Способствует сохранению  
здоровья;

Обеспечивает высокую  
работоспособность;

Продлевает жизнь.





**СПАСИБО**