



„Разговор о правильном питании,„

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - основа процветания!

Всем привет! Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые рекомендации от друзей: не думайте, забудьте меня тоже!

Витамины

- Витамин А** - морковь, тыква, сливочное масло, желтый болгарский перец, абрикосы, дыня, кукуруза и др.
- Витамин В** - говядина, печень, почки, курица и др.
- Витамин С** - сладкий перец, лимон, клубника, капуста и др.
- Витамин Е** - авокадо, фундук, орехи, семечки.
- Витамин К** - капуста, шпинат, салат, петрушка, лук, чеснок, сельдерей.
- Витамин РР** - курица, гречневая, перловая, пшеничная, ячменная, овсяная крупа.
- Витамин В6** - курица, свекла, морковь, картофель.

Минералы

- Кальций** - сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.
- Железо** - мясо, яйца, птица, рыба.
- Магний** - зелень (петрушка, укроп), гречиха, фасоль, крупы (ячмень, овес).

Опасности «быстрой еды»

1. Когда вы едите, не смотрите телевизор.
2. Не ешьте перед телевизором много сладкого.
3. Не пейте кофе, много сока и лимона.

Питайтесь на здоровье!

Осторожно! Пища должна быть разнообразной.

Сколько съедать? Съедайте столько, сколько хотите.

А вы уверены в том, что вы едите правильно?

Правильное питание - залог здоровья!

Таблица здоровья

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а еще они легко усваиваются. В день необходимо съедать не менее **400 граммов овощей и фруктов**. Но не за один раз, а в течение всего дня!

Правило выбора: овощи и фрукты должны быть яркими и зрелыми.

Правило хранения: овощи и фрукты должны храниться в холодильнике.

Правило приготовления: овощи и фрукты можно есть сырыми, варить, тушить, запекать.

Правило употребления: овощи и фрукты можно есть в любое время дня.

Правило сочетания: овощи и фрукты можно сочетать с другими продуктами.

Правило выбора: овощи и фрукты должны быть свежими.

Правило хранения: овощи и фрукты должны храниться в холодильнике.

Правило приготовления: овощи и фрукты можно есть сырыми, варить, тушить, запекать.

Правило употребления: овощи и фрукты можно есть в любое время дня.

Правило сочетания: овощи и фрукты можно сочетать с другими продуктами.

Правило выбора: овощи и фрукты должны быть свежими.

Правило хранения: овощи и фрукты должны храниться в холодильнике.

Правило приготовления: овощи и фрукты можно есть сырыми, варить, тушить, запекать.

Правило употребления: овощи и фрукты можно есть в любое время дня.

Правило сочетания: овощи и фрукты можно сочетать с другими продуктами.

Главные составляющие правильного питания



Для чего организму нужно питание





11

ЖИРЫ и УГЛЕВОДЫ – питательные вещества, дают организму энергию, то есть помогают становиться выносливыми и сильными.
УГЛЕВОДЫ подпитывают кору головного мозга.



10

БЕЛКИ – питательные вещества, строительный материал для нашего организма.
Но чтобы питание пошло на пользу, а не во вред организму, нужно употребить больше полезных блюд.



Мы питаемся, чтобы жить. Питание влияет на здоровье и продолжительность жизни.



7

Избыток сладостей и мучных изделий – конфет, пирожных, тортов наносит существенный вред зубам и всему организму.



19



Не надо забывать о витаминах. Они играют важнейшую роль в нашем питании.



Витамин А: - Способствует росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен;
Основные источники естественного происхождения: морковь, рыбий жир, яйца, молоко, печень, зеленые и желтые овощи



Витамин В: Необходим для:

- Роста;
- Улучшения умственных способностей;
- Переваривания пищи, особенно углеводов;
- Нормализует работу сердца, нервной системы, и мышц
- Основные источники естественного происхождения: цельная пшеница свинина, сухие дрожжи, рисовая шелуха, арахис, большинство овощей, отруби, молоко.



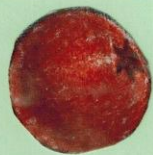


Витамин С: Важен для роста и восстановления клеток тканей, десен, кровеносных сосудов, костей и зубов, способствует усвоению организмом железа, ускоряет выздоровление. Содержится в: Шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, землянике, цитрусовых, киви, капусте



ВИТАМИНЫ – это такие вещества, которые необходимы организму для поддержания жизни. Витамины содержатся во всех здоровых продуктах.

Витамин D: Его основная задача – помочь организму усваивать кальций, чтобы наши кости и зубы формировались правильно и были здоровыми. Прочность нашего скелета и правильная форма костей зависят от содержания витамина D. Содержится в: содержится в кисломолочных продуктах, твороге и сыре, растительном и сливочном масле, сырых желтках; морепродуктах, печени рыб - особенно палтуса и трески; в рыбьем жире, сельди, тунце и макрели, скумбрии.



Несколько полезных советов по приему пищи



- Перед началом тяжелой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопиться.
- Нельзя никакую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

Нельзя принимать пищу:

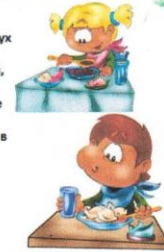
- Когда нет чувства голода.
 - При сильной усталости.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.



7.30—7.50 — завтрак, состоящий из двух блюд: первое каша, яйца, творог, овощи, картофель; второе — кофе, молоко, чай с молоком, какао.



13.00—14.00 — обед из двух — трех блюд. На первое обычно дается суп мясной, овощной или молочный. Второе блюдо — наиболее питательная часть обеда, состоит из рыбы или мяса в разных видах с гарниром крупяным или, лучше, овощным. Заканчивается обед сладким (компот, кисель, фрукты, ягоды)



16.30 — полдник, состоящий из питья (кефир, простокваша, молоко, кофе, чай с молоком), мучных изделий (булочка, печенье, пирожное, бублик) фруктов, ягод и сладостей.



19.30—20.00 — ужин из двух блюд: первое — каша, запеканки, творожные или мясные блюда, крупяные или овощные котлеты и питье (молоко, чай, кефир).





Общие основы правильного питания:



Заповеди правильного питания:

- Ешь 3-4 раза в день
- Не ешь больше, чем нужно
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости



1. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты
2. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным
3. Пища должна быть свежей



- Тщательно пережёвывай пищу
- Во время еды не отвлекайся ни на что другое

- Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов
- Не забывай утром завтракать



Несколько полезных советов по приему пищи



- Перед началом тяжёлой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопитесь.
- Нельзя никакую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

Нельзя принимать пищу:

- Когда нет чувства голода.
 - При сильной усталости.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.



7.30—7.50 — завтрак, состоящий из двух блюд: первое каша, яйца, творог, овощи, картофель; второе — кофе, молоко, чай с молоком, какао.



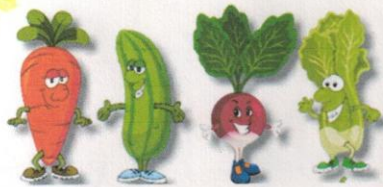
13.00—14.00 — обед из двух — трех блюд. На первое обычно дается суп мясной, овощной или молочный. Второе блюдо — наиболее питательная часть обеда, состоит из рыбы или мяса в разных видах с гарниром крупяным или, лучше, овощным. Заканчивается обед сладким (компот, кисель, фрукты, ягоды)



16.30 — полдник, состоящий из питья (кефир, простокваша, молоко, кофе, чай с молоком), мучных изделий (булочка, печенье, пироженое, бублик) фруктов, ягод и сладостей.



19.30—20.00 — ужин из двух блюд: первое — каша, запеканки, творожные или мясные блюда, крупяные или овощные котлеты и питье (молоко, чай, кефир).



Витаминные загадки

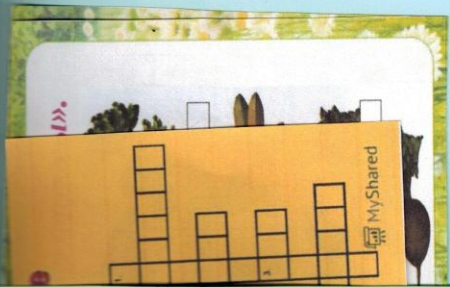


«ОВОЩНОЙ САЛАТ»

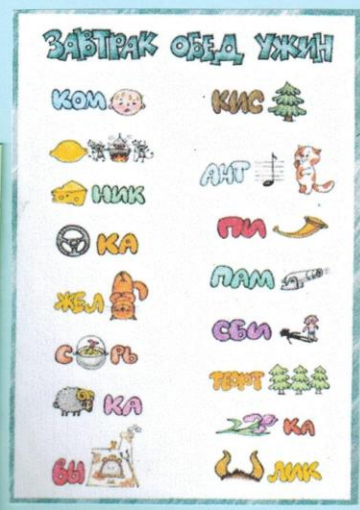
Дорогие ребята! Вспомните, что называют «кладовой витаминов».

Постарайтесь за пять минут найти в этой таблице 10 овощей

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	н	н	е	а
н	в	н	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	н	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	н	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	н	к	а	п	и	т	п	р



Кроссворды





Все ли вкусные продукты
полезны?

Самые вредные продукты



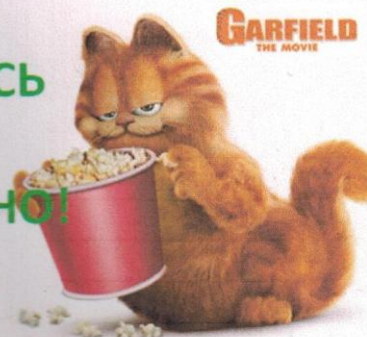
Самые полезные продукты питания



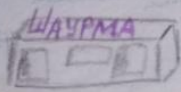
РЕБЯТА,

ПИТАЙТЕСЬ

ПРАВИЛЬНО!



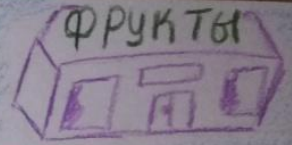
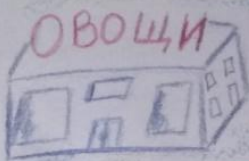
GARFIELD
THE MOVIE



Я БУРГЕР



Я ХОТ
ДУОГ
ПРИВЕТ



МЫ ВИТАМИНЫ



Я МОРКОВЬ



Я ЯБЛОКО



НЕТ.
МЫ
ПОЛЕЗНЫЕ

МЫ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ!



Я БУРГЕР САМЫЙ
ПОЛЕЗНЫЙ