

залог здоровья !



- Ребята, нам принесли письмо!
Интересно от кого ?





Здравствуйте, ребята!

*Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: **торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола.** Это моя любимая еда. Наверное, скоро буду здоров.*



ПОМОГИТЕ МНЕ!

ВАШ КАРЛСОН.

-Ребята, что же делать, чтобы быть здоровым?

Давайте вместе с Карлсоном пройдем «тропу здоровья».



Вит
ами
ны

жи
м и
гиг
иен
а
пит
ани
я

По
лез
ны
е
про
дук
ты



Два условия правильного питания:

УМЕРЕННОСТЬ

РАЗНООБРАЗИЕ





Ещё афинский философ Сократ (470 - 399 до н.

э.) сказал: «Мы живем не для того,

чтобы есть, а едим для того,

чтобы жить».



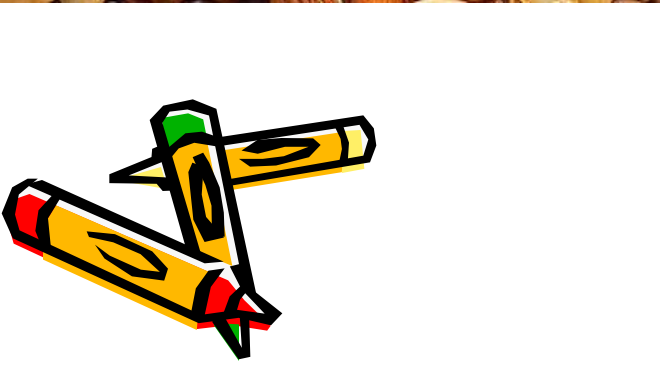
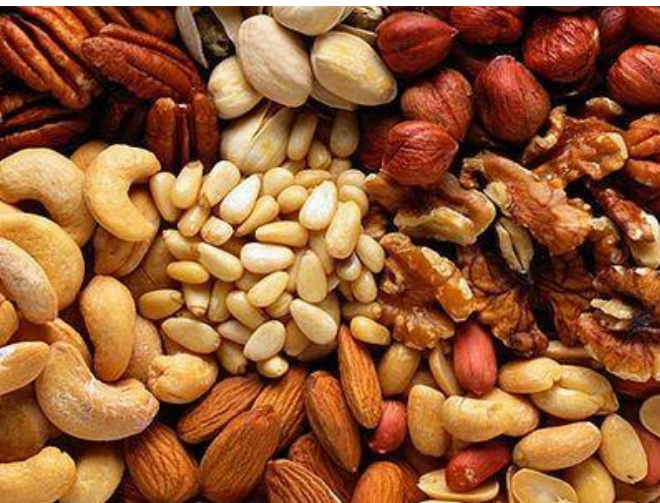
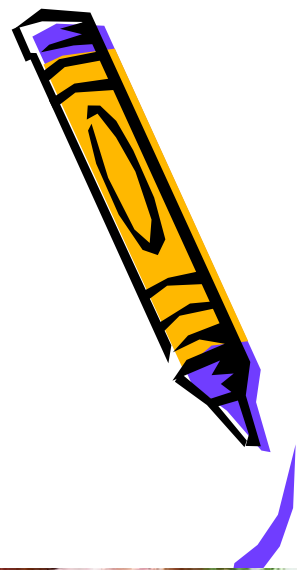
Два условия правильного питания:

УМЕРЕННОСТЬ

разнообразие









**ОВОЩИ, ЯГОДЫ И
ФРУКТЫ -
САМЫЕ ВИТАМИНЫЕ
ПРОДУКТЫ!!!**



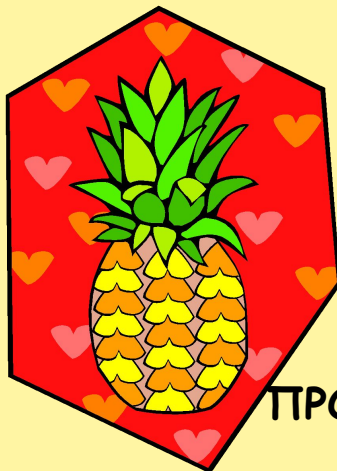


ВИТАМИНЫ



Витамин А:

Я - и в масле, в жирном сыре
И в печенке, в молоке
И морковь и абрикосы
Витамины с собою носят
В фруктах, ягодах он есть
(Я люблю их тоже есть)



Витамин С: Мы едим его со щами
И с плодами, с овощами
Есть немного в огурце
Витамин с названием «С»
Он - в капусте, и в томате,
Лук, редиска, репа, клюква
И лимон, и апельсин
Носит этот витамин.

ПРОЧЬ УСТАЛОСТЬ И МИГРЕНЬ! ВИТАМИНЫ - КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



Какие же витаминные продукты помогут нам сохранить здоровье?

Жиры и сладости
употреблять время
от времени

**Молоко и
молокопродукты**
2-3 вида
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,
яйца, бобы и орехи**
2-3 блюда
ежедневно

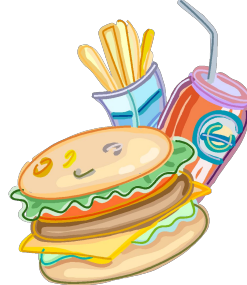
Овощи
3-5 видов
ежедневно

Фрукты
2-4 вида
ежедневно

**Крупы, злаки,
мучные изделия**
4-5 и более
блюд ежедневно

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ





полезно

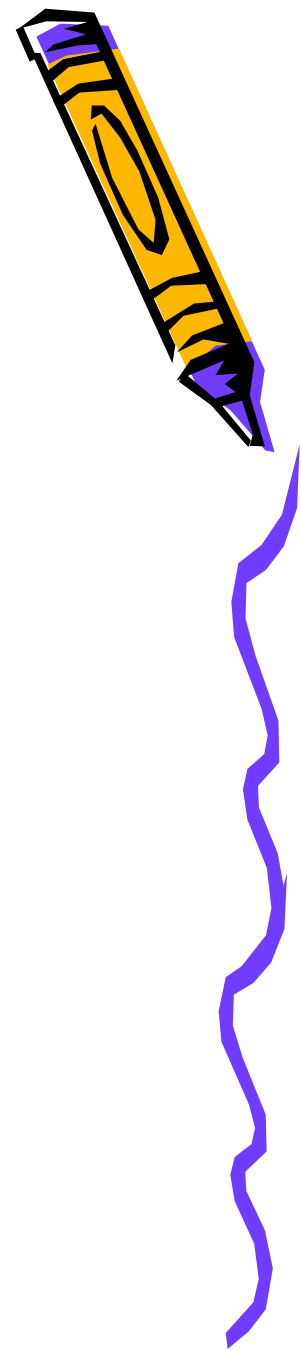


вредно



Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

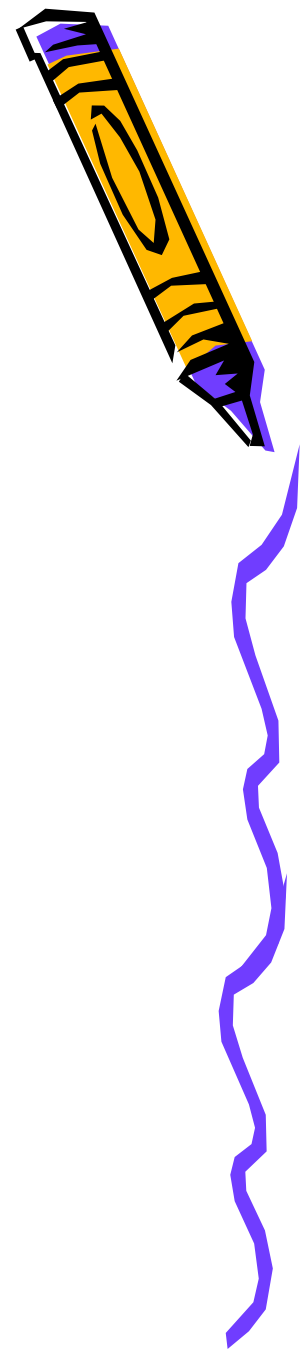


РЕЖИМ И ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

- Игра: «ДА-НЕТ»



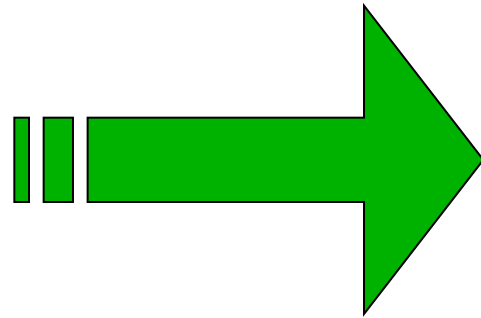
Тани, Маши, Саши,
Покажите руки ваши.
Все ли ногти постригали?
А микробов все прогнали?
Часто с мылом умывались?
В замарашках не остались?
Не забыли ли про ушки?
Расчесали вы макушки?



А что из этого следует?...



Недостаточность
питательных
веществ



Потеря внимания

Слабость и
переутомляемость

Ухудшение памяти и
работы мозга

Легкий доступ к вирусным
и инфекционным
заболеваниям



Ожирение

- это нарушение обмена веществ организма, характеризующееся наличием избыточного количества жировой ткани.





7 лет

220 кг



Мама из Чикаго 7-летнюю дочь Джессику кормила исключительно жирной едой из фастфудов и газировкой. И уже в четыре года Джессика весила более ста кило

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.

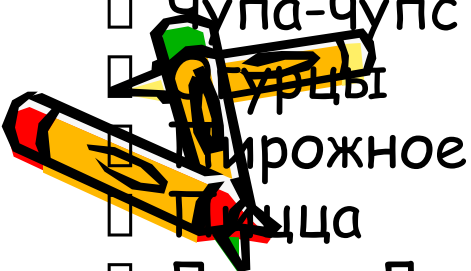
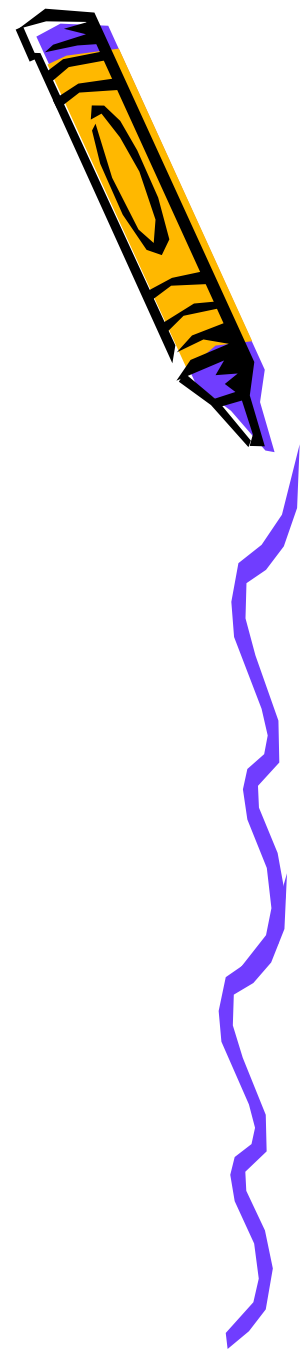
Не спеши во время еды!

Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30-40 - при двух. Так достигается насыщение без переедания.



Обведи полезные продукты и вычеркни вредные:

- Гречневая каша
- Газировка
- Рыба
- Яблоки
- Чеснок
- Жареная картошка (фри)
- Овсяная каша
- Кока-Кола
- Кириешки или другие сухарики
- Компот
- Чипсы
- Морковь
- Кефир
- Чупа-чупс
- Сурьцы
- Мороженое
- Пицца
- Папиша Доширак



Меню

Карлсона :

5 кг конфет

3 л варенья

2 кг печенья

1 кг вафель

2 л газировки

5 пачек чипсов

1 кг мармелада



Прежде чем за стол мне сесть,
я подумаю, что съесть.



Вам, мальчишки и девчушки
Приготовили частушки.
Если их совет хороший
Вы похлопайте в ладоши!



-Как вы думаете, что
главное в жизни?



- ДЕНЬГИ ПОТЕРЯЛ-
НИЧЕГО НЕ
ПОТЕРЯЛ,
ВРЕМЯ ПОТЕРЯЛ-
МНОГОЕ ПОТЕРЯЛ,
ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЛ
ВСЕ ПОТЕРЯЛ.





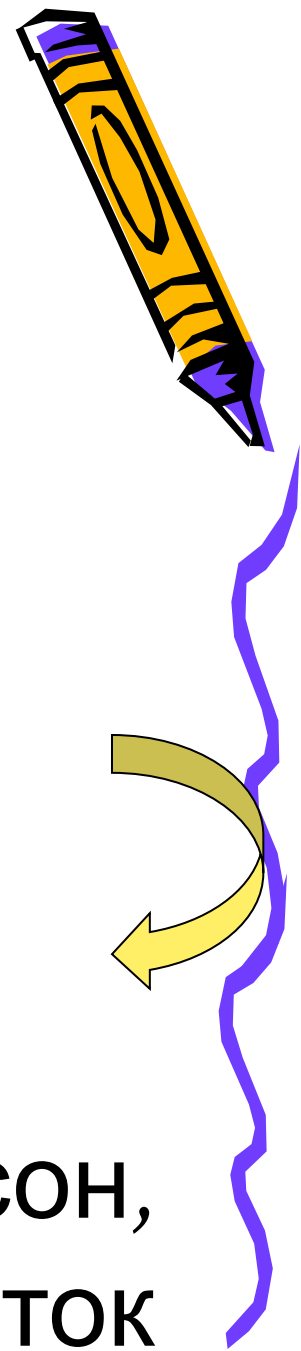
**До встречи ,
друзья !**

**Спасибо за
ПОМОЩЬ !!!**



Ваш Карлсон,
самый лучший в мире знаток

ПРАЗДНИЧНЫХ ПРОДУКТОВ



**Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.**

