

# **Мастер-класс «Здоровое питание»**

E-mail : [irina-s67@mail.ru](mailto:irina-s67@mail.ru)

- д/з: составить радугу из фруктов(конкурс рисунков) или видеоролик о здоровой пище.



«Здоровья не купишь».

«Дал бы здоровья, а счастья  
найдёшь».

# Составить пословицу правильно

- В здоровом теле, ( врач не надобен)
- Быстрого и ловкого (проживешь дольше)
- К слабому и болезнь (я глух и нем)
- Когда я ем (от хворобы не уйдешь)
- Куришь, бездельничаешь и пьешь (болезнь не догонит)
- В доме, где свежий воздух и солнечный свет(они удаляют от болезни)
- Вечерние прогулки полезны( по врачам ходить)
- Двигайся больше (полезнее ста врачей)
- Затхлый воздух и грязная вода (пристает)
- Сладко есть и пить (для здоровья беда)
- Умеренность в еде (здоровый дух)

- В здоровом теле, (здоровый дух)
- Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
- К слабому и болезнь (пристает)
- Когда я ем – (я глух и нем)
- Куришь, бездельничаешь и пьешь — (от хворобы не уйдешь)
- В доме, где свежий воздух и солнечный свет,( врач не надобен)
- Вечерние прогулки полезны, (они удаляют от болезни)
- Двигайся больше — (проживешь дольше)
- Затхлый воздух и грязная вода (для здоровья беда)
- Сладко есть и пить —( по врачам ходить)
- Умеренность в еде (полезнее ста врачей)



Человек есть то, что он ест.

Г. Гейне

# Анкета

- **1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?**
- А) всегда, круглый год – 5 баллов.
- Б) Иногда, когда заставляют – 2 балла.
- В) Никогда – 0 баллов.
- **2. Сколько раз в день вы едите?**
- А) 4 -6 раз – 5 баллов.
- Б) 3 раза – 3 балла.
- В) 2 раза -0 баллов.

● **3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?**

- А) ежедневно, несколько раз 5 баллов.
- Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла.
- В) очень редко – 1 балл.
- Г) никогда – 0 баллов.

● **4. Когда и что вы едите на ночь?**

- А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл.
- Б) Кашу молочную в 9 часов – 2 балла.
- В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов.
- Г) Ем когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.



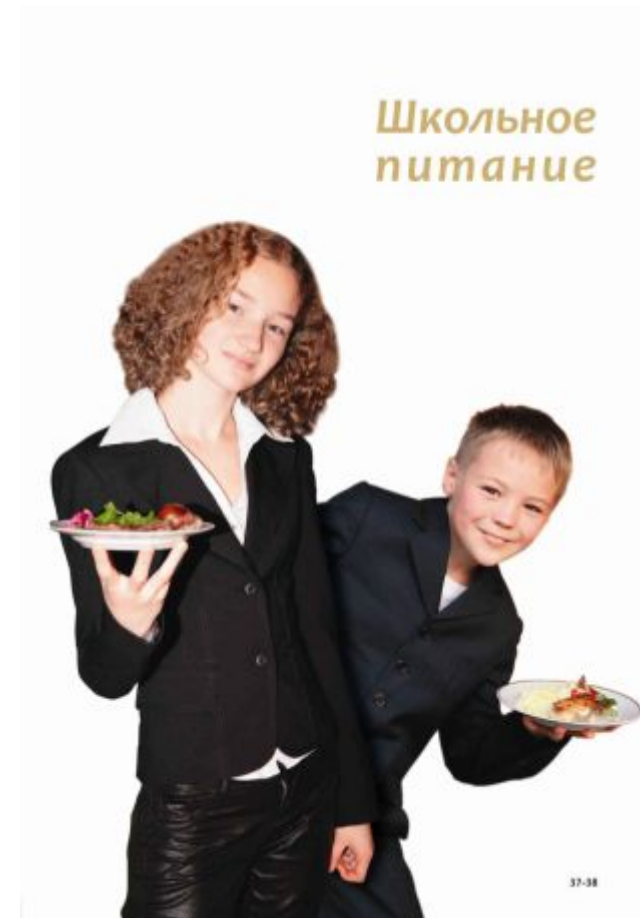
- **5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**
- А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл.
- Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов.
- В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов.
- Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

- Если вы набрали **13 – 15** баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.
- Если вы набрали **9 -12** баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто – то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.
- **0 – 9** баллов. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме дня, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

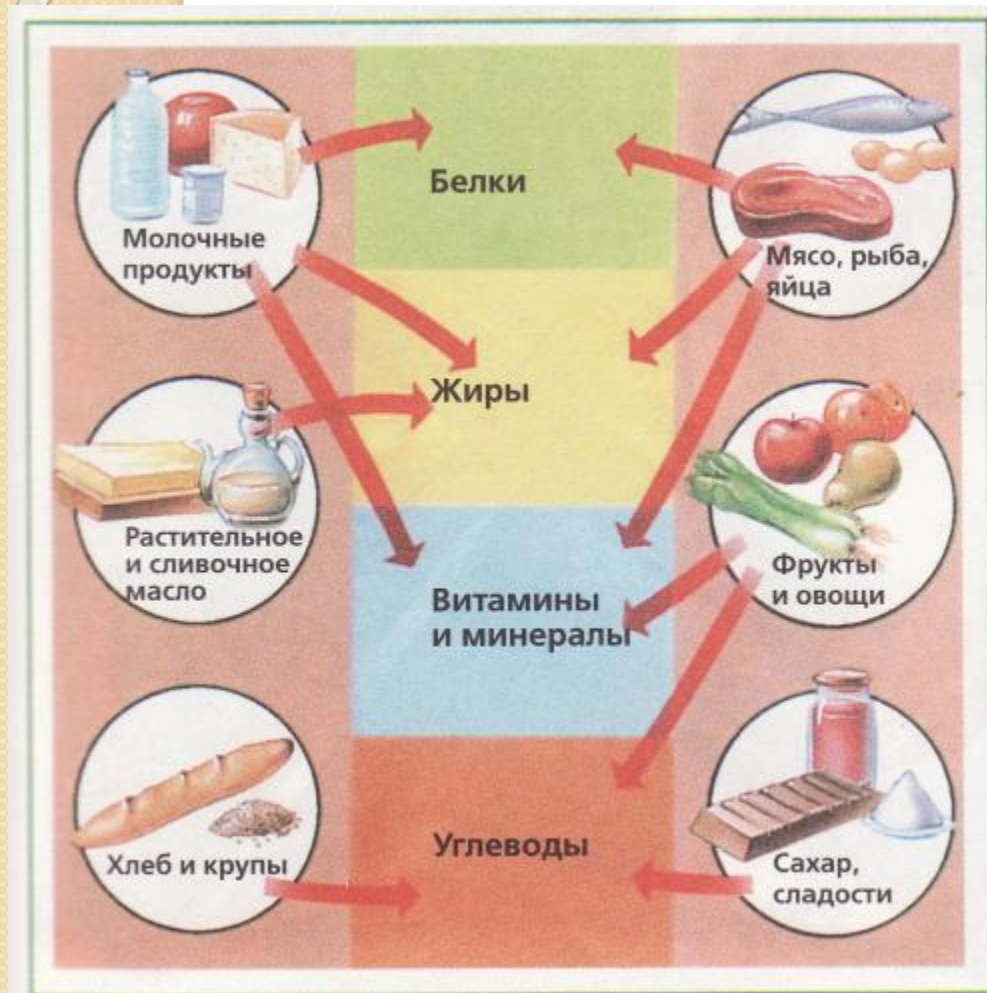
## Неправильное питание

- создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме ребёнка, снижает функциональные резервы организма,
- способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств (отсюда раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек.

- Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний.
- Ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения.
- По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.



# Какие питательные вещества нам необходимы?



- Чтобы организм работал нормально, питание должно быть разнообразным: пища, которую мы едим, должна содержать все необходимые питательные вещества.
- Примерно половину всей пищи за день должны составлять углеводы (хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень);
- Третью часть дневного рациона должны составлять белки (мясо, рыба, молоко, яйца);
- Шестую часть – жиры (масло, маргарин);
- В пище обязательно должны содержаться витамины (все виды фруктов), минеральные соли и клетчатка, вода.



# ***белки***

**Белки - вещества,  
идущие на постройку клеток орга-  
низма и дающие ему силу.**



# ***УГЛЕВОДЫ***

**Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.**

# **Жиры**



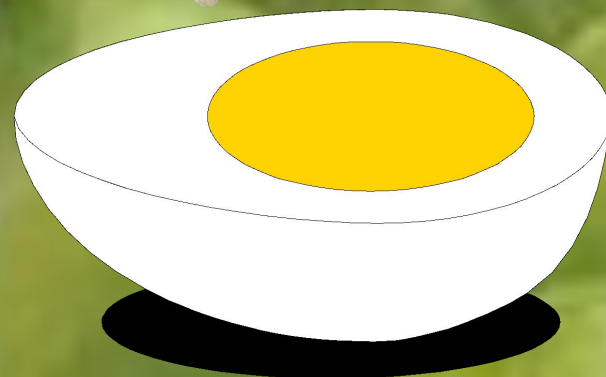
**Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.**



# ВИТАМИНЫ



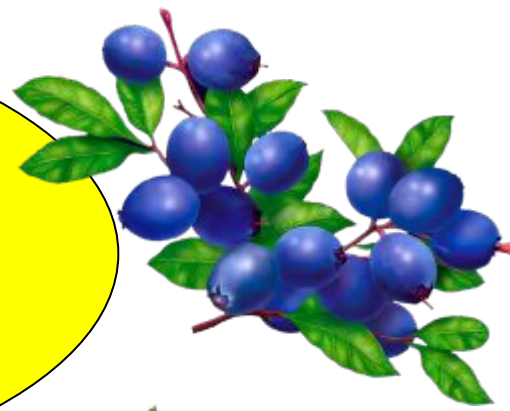
# ВИТАМИН - А





**Витамин А способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.**

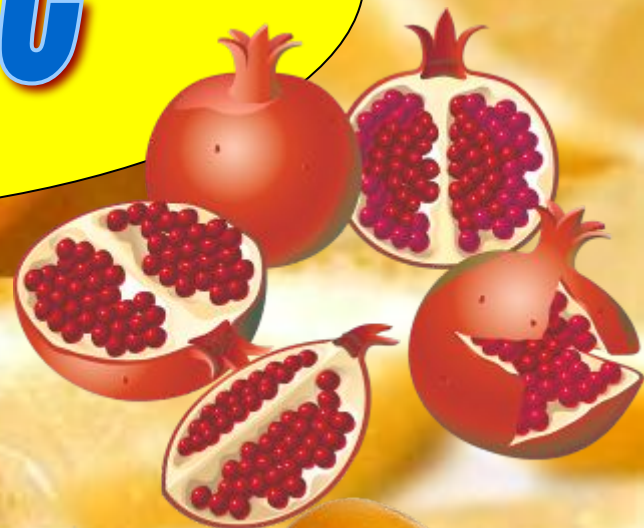
# ВИТАМИН В





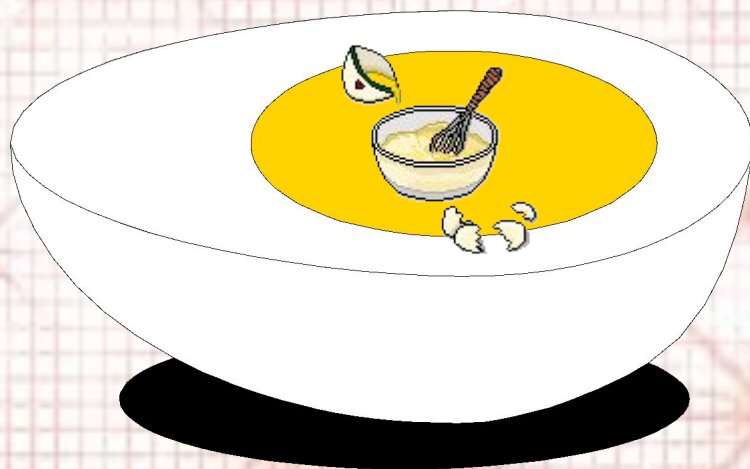
**Витамин В улучшает органы зрения,  
снимает усталость с глаз.  
Играет важную роль в обмене веществ.**

# Витамин С



# Витамин D



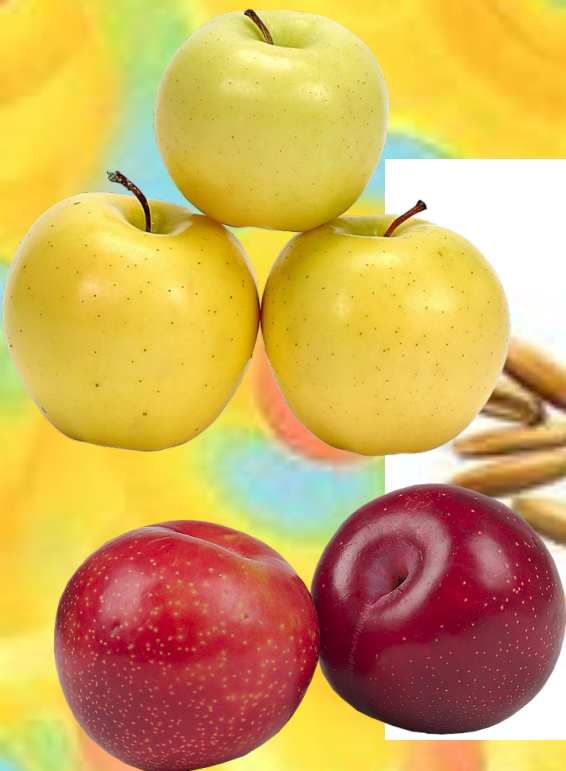


**Витамин D важен для развития костей и зубов младенцев.**





# ВИТАМИН Е





**жиры**



**белки**

**Каждый вид продуктов полезен по - своему.  
Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной  
пропорции все необходимые продукты.**



**ВИТАМИНЫ**



**углеводы**

# Здоровое питание -

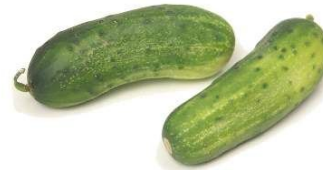


– это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день

# Распределить на группы ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ



# Рекомендации по соблюдению здорового питания

1. Питаться не реже 4-5 раз в день.
2. Мясо есть 1 раз в день.
3. Пищу лучше готовить на пару, тушить, запекать!
4. Масло употреблять не более 1-2 столовых ложек в день, заправляя салаты.
5. Овощей и фруктов есть от 400- 800 г. в день.
6. Из овощей и фруктов можно готовить соки.
7. Утром выпивать 1 стакан чистой воды, умыли лицо, умываем организм.
8. Пить достаточно чистой воды в течение дня.

# Рекомендуемый режим питания

**7.00-9.00**- Завтрак: каша (овсянка, гречка, манная), в кашу можно добавить фрукты, масло сливочное.

**11.00** - Второй завтрак: любой фрукт.

**13.00** - Обед: Овощной салат. Суп. Отварное мясо/рыба с овощным гарниром. Чай/компот выпить через час после обеда.

**16.00** - Полдник: Обезжиренный йогурт, творог или фрукты.

**19.00** - Ужин: должен быть белковым и легким. Рыба с овощами. Можно съесть творог.

**21.00** - Поздний ужин. Белковый омлет или простокваша, кефир, йогурт, ряженка.. Также можно выпить молоко. Оно оказывает успокаивающий эффект и неплохо утоляет голод. Можно добавить чайную ложку меда – так вы еще больше и быстрее расслабитесь и 1 чайная ложка мёда фигуре не повредит.

# Составить МЕНЮ(блюдо) на день

(предлагаю темы):

- 1. День рождения ребенка.
- 2. День рождения бабушки.
- 3. Вечеринка.

(как вы понимаете ваше меню или блюдо, должно быть полезным)

E-mail : [irina-s67@mail.ru](mailto:irina-s67@mail.ru)

- д/з: составить радугу из фруктов(конкурс рисунков) или видеоролик о здоровой пище.