

# Я то, что я ем

Презентацию подготовила

Килина Марина

Ученица 10А класса

Для 1- 4 классов

С помощью вспомогательной информации

Акции «Здоровое питание – активное долголетие»



# Что такое здоровье?



# Здоровье это

**Физическое  
благополучие**

+

**Психическое  
благополучие**

+

**Социальное  
благополучие**



От чего зависит здоровье человека?



# Здоровье зависит от





# Обсуждение

Может ли человек повлиять на эти факторы (здоровоохранение, наследственность, внешняя среда и условия жизни, образ жизни) или что то невозможно изменить?

# А.В.Суворов



# Пароход «Челюскин»





# Правильное питание – залог здоровья



# Как вы думаете, что такое правильное питание?



# Правила здорового питания, которые рекомендованы Всемирной организацией здравоохранения





## Правило №1

Употребляйте разнообразные (свежие, замороженные, сушеные) натуральные пищевые продукты — без содержания химических веществ, наполнителей, красителей и искусственных консервантов.





## Правило №2

Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты



## Правило №3

«Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт)»



# Правило №4

Чаще употребляйте  
морепродукты  
(рыбу, кальмары,  
креветки и т. д.)





# Правило №5

Ограничьте употребление соли





# Правило №6

Ограничьте употребление  
сахаров (сладостей,  
кондитерских изделий,  
сладких напитков,  
десертов)

# Правило №7

Заменяйте животный жир на жир  
растительных масел



# Правило №8

Готовьте пищу на пару, а также путём отваривания и запекания.



# Правило №9

Питайтесь 4—5 раз в день  
небольшими порциями в одно и  
то же время.



## Типовые режимы питания школьников

Время обучения в школе (смена)	Часы приема пищи	Вид и место
Первая	7 ч 30 мин – 8 ч 11 – 12 ч  14 ч 30 мин – 15 ч 30 мин  19 ч — 19 ч 30 мин	Завтрак дома Горячий завтрак в школе Обед дома (или в школе – для учащихся групп или школ продленного дня)  Ужин дома
Вторая	8ч — 8 ч 30 мин 12 ч 30 мин — 13ч  16 ч – 16 ч 30 мин  19 ч 30 мин – 20 ч	Завтрак дома Обед дома (перед уходом в школу) Горячее питание в школе (полдник) Ужин дома



## Правило №10

Употребляйте тёплую пищу  
не менее 3 раз в день  
(завтрак, обед и ужин)

# Правило №11

Выпивайте достаточное количество чистой  
ВОДЫ



# Правило №12

Количество энергии, которое вы получаете с пищей, должно соответствовать количеству энергии, которое вы тратите в течение дня





# Пирамида здорового питания



## Идеальный вес: как рассчитать индекс массы тела (ИМТ)?

- Индекс массы тела можно вычислить по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м}^2\text{)}}$$

- Например, масса человека - 85 кг, рост =164см. Следовательно ИМТ в этом случае равен:

$$\text{ИМТ} = \frac{85}{1,64 * 1,64} = 31,6$$

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—24,99	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение первой степени
35—40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

**Нужно есть чтобы жить, а  
не жить чтобы есть!  
(Сократ)**





Игра «Вершки и корешки»



Игра «Полезный и не полезный»