

# **Здоровое питание детей**

**отказ  
от вредных  
привычек**

**закаливание**

**режим  
дня**

**Здоровый  
образ жизни**

**движение**

**хорошее  
настроение**

**правила  
гигиены**

**правильное  
питание**

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

**Здоровое питание** — это питание обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний

Недоедание



Переедание



**Недоедание.** Человек получает недостаточно питательных элементов, что может привести к истощению организма.

**Переедание.** Из-за переедания человек получает слишком много питательных элементов, что приводит к появлению телесного жира и следовательно к ожирению.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПИТАНИЯ

- Будьте активны – двигайтесь больше, сидите меньше
- Начинайте день с завтрака
- Питайтесь регулярно
- Больше продуктов, богатых пищевыми волокнами
- Ешьте как минимум 5 горстей фруктов и овощей в день
- Отдавайте предпочтение не мясу, а рыбе
- Потребляйте жиры разумно
- Меньше сахара

# ПИЦЦУ, КОТОРУЮ МЫ ЕДИМ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА **3** КАТЕГОРИИ

←  
Полезные. Продукты,  
которые можно и  
нужно есть каждый  
день



↓  
Продукты, которые  
есть стоит реже



→  
Вредные. Продукты,  
которые есть стоит  
как можно реже



# ВИТАМИНЫ

Витамины – незаменимые питательные микроэлементы.

Для того чтобы получать различные витамины, следует питаться продуктами из всех групп пищевых продуктов:

Цельно зерновыми продуктами, фруктами и овощами, молочными продуктами, продуктами группы «рыба-яйца-птица-мясо».



# Витамины

**необходимы** они участвуют в процессах обмена веществ, регулируют работу нервов, играют роль в формировании костной и мышечной ткани.

- для защиты от заразных и инфекционных заболеваний.
- поскольку они защищают организм от вредного действия свободных радикалов, в силу чего многие витамины называют антиоксидантами.

Если питаться очень жирной и сладкой пищей, конечно, получишь много энергии, но часто такие продукты представляют собой бедные источники витаминов.



# БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

Роль белков в организме - без их участия невозможны процессы роста, размножения, пищеварения и иммунной защиты.

Содержится он в таких продуктах, как мясо, рыба, яйца и молоко.

Растительные белки чуть менее полноценны и труднее перевариваются.

Белковая недостаточность – это болезнь, которая выражается в снижении массы тела, сухости кожных покровов, уменьшении активности желудочно-кишечного тракта.

Жиры. В первую очередь, жир – это источник энергии для организма, поэтому регулировать жировой обмен очень важно.

Излишнее потребление жиров ведет к избытку холестерина, ухудшению жирового обмена и накоплению лишнего веса.

Недостаток жиров может вызвать нарушение функции печени и почек, задержку воды в организме.



Углеводы. Углеводы служат основным источником энергии, обеспечивая 58% потребности человеческого организма. Очень важно, что при недостаточном поступлении углеводов в организм энергия образуется из запаса жиров и даже белков. Это принцип постепенного и безопасного похудения.

А вот избыток углеводов приводит к перерождению их в жиры, развитию ожирения и провоцирует возникновение сахарного диабета.



# Полезные каши

## Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержатся также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, так необходимые для здоровья наших детей.

**Слизь овсянки**, образующаяся при варке, очень полезна, она **вымывает из желудка токсины и микробы**

## Гречневая каша



В гречке содержится большое количество **растительного белка**, много **солей магния, калия, фосфора. много железа**, так необходимого **для поднятия гемоглобина**.

**При пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют.** Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.

## Рисовая каша



В рисовой каше содержится **растительный белок** – ее даже называют **«вегетарианским мясом»**.

Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяются **в диетическом питании**

## Перловая каша



Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма

Лизин успешно борется с **вирусом герпеса**. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.



**Каши и овощи содержат клетчатку, полезную тем, что она помогает остальной пище легче пройти по пищеварительному тракту.**

# Зачем мы едим?

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища - источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.

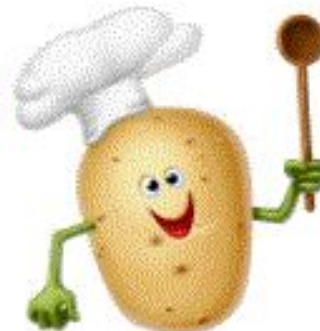


# ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

- Кто хорошо жует, тот долго живет.
- Умеренное употребление пищи – мать здоровья.
- Гречневая каша – мать наша, хлебец – кормилец.
- Ох, здоровая еда, в жизни нам всегда нужна.
- Будешь правильно питаться, будешь ты здоровыми.



# КРОССВОРД «ОГОРОД»



|    |   |    |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | М | О  | Р | К | О | В | Ь |   |   |
| 2. | О | Г  | У | Р | Е | Ц |   |   |   |
| 3. | П | О  | М | И | Д | О | Р |   |   |
|    |   | 4. | Р | Е | П | А |   |   |   |
| 5. | К | А  | Р | Т | О | Ф | Е | Л | Ь |
|    |   | 6. | Р | Е | Д | И | С |   |   |

## ЗАДАНИЕ.

Вписать названия овощей, изображенных на рисунке (слева направо).

Прочитать выделенное слово.

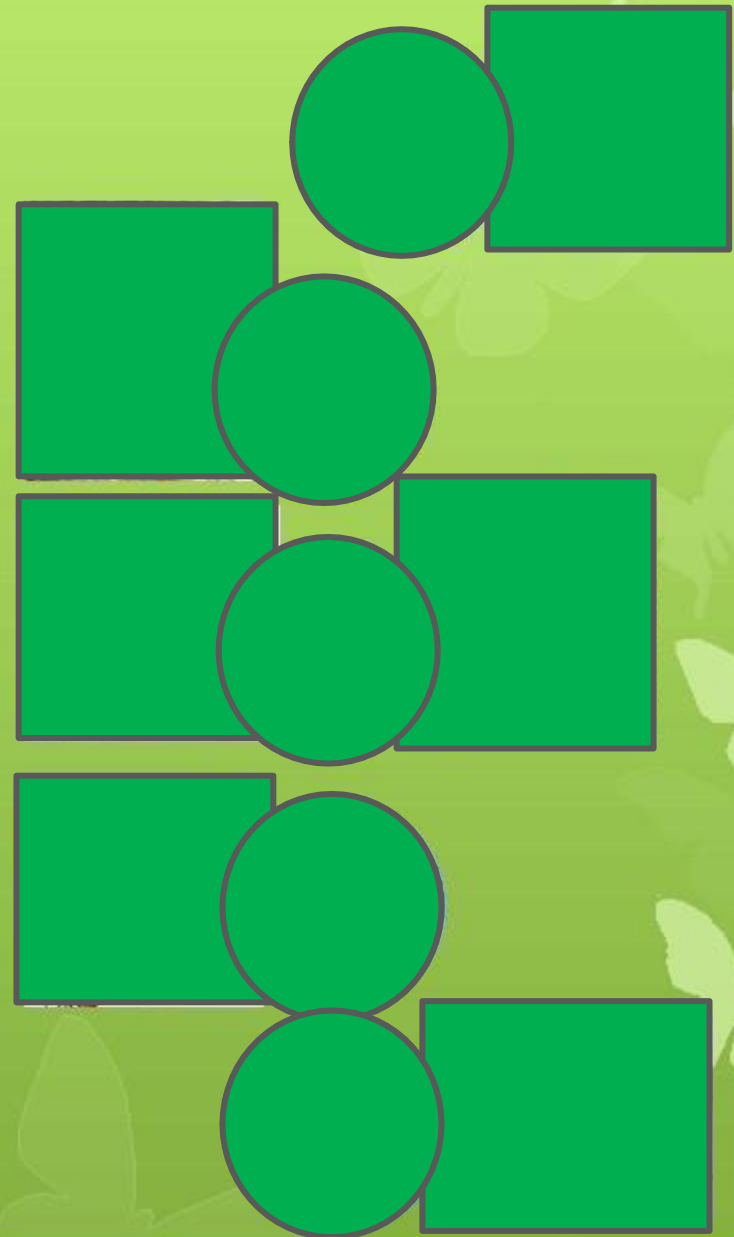
## ОТВЕТЫ.

1.  2. ; 3.   
 4. ; 6.



# Задание: Отгадайте загадки и назовите витамин, которым богат продукт

- 1) Семьдесят одежек  
и все без застежек.
- 2) Красный нос в землю врос,  
А зеленый хвост не нужен,  
Нужен только красный нос.
- 3) Две сестры летом зелены,  
К осени одна краснеет,  
Другая чернеет.
- 4) Сидит дед, в шубу одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает.
- 5) В воде она живет.  
Нет клюва, а клюет.



# ВЫВОД

*Наше здоровье зависит от организации правильного питания, и сравнивая продукты, мы выяснили, что пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Это самое необходимое для вашего организма.*

