

Я ем то, что я есть



**«Мы живём не для того,
чтобы есть,
а едим для того,
чтобы жить»**

Сократ

Человек будет в хорошем настроении, если он здоров



Цель:

- **Выяснить значение питания для сохранения и укрепления здоровья человека.**

Работа в группах

Первая группа

«Когда я ем, я глух и нем»

Вторая группа

«Аппетит приходит во время еды»

Третья группа

**«Завтрак съешь сам,
обед раздели с другом,
а ужин отдай врагу»**



Нужно помнить !

Во-первых,

ужинать надо за 2–3 часа до сна.



Во-вторых, стараться не есть на ночь тех углеводов, которые быстро всасываются: булочки, тортики, пирожные, картошка, рис.



В-третьих,

надо питаться, грамотно разделив

нагрузку на организм

примерно так:

25% - на завтрак,

30-40% - на обед,

15% - легкий полдник,

15-20% - на ужин и поздний

ужин.

**В-четвертых,
чтобы не было перенасыщения
продуктами из легкоусвояемых
углеводов, не держите дома
сладости.**



Организму очень полезен интервал между приемами пищи в 12 часов. Если вы поужинали в 7 вечера и позавтракали в 7–8 утра, вы его уже выдержали. Можете собой гордиться.



Работа с тестом

Оцените, правильно ли вы питаетесь?

Оценка результатов теста

20–30 — Прекрасный результат! Вы следите за своей фигурой и стараетесь придерживаться здорового образа жизни. Так держать!

31–45 — Вам стоит задуматься о вашем образе жизни и пищевых привычках. Не всё так гладко, как кажется. Проконсультируйтесь с диетологом. Начните менять свои пищевые привычки.

46–60 — Несбалансированное питание, переедание, заедание неприятных чувств и отсутствие физических нагрузок неизбежно приводят к набору веса, а также увеличивают риск обострения многих хронических заболеваний.

Рефлексия

- 1. Всех устраивает полученный результат?**
- 2. Что необходимо сделать, чтобы результат был лучше?**
- 3. Успеваете ли Вы перекусить во время рабочего дня?**

**С п а с и б о
з а р а б о т у!
Будьте счастливы
и здоровы!**

