

# Полезная и вредная пища

# Полезные и вредные продукты

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу - утром, суп - в обед,  
А на ужин - винегрет.  
Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,  
То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.



# Правильное питание

- ▶ Правильное питание - это залог здоровья на всю жизнь. Есть люди, которые питаются правильно, а есть люди, которые никогда не задумывались над тем, что они едят.
- ▶ Как разнообразна человеческая еда! Очень важно, чтобы в наш организм попадала пища животного и растительного происхождения.
- ▶ Многие употребляют вредные для организма продукты: чипсы, газированную воду, огромное количество сладостей, очень жирную и острую пищу.
- ▶ Питаясь полезными продуктами, мы даём возможность своему организму работать чётко и без ошибок. В ежедневном меню человека обязательно должны быть фрукты и овощи. Но если есть только овощи и фрукты, то питание будет не совсем полноценным. Каждый день люди должны получать горячее питание.
- ▶ Приготовленная пища дарит человеку энергию. Ведь даже запах, аромат от приготовления пищи помогает нашему организму подготовиться к обеду или завтраку. А как приятно, наигравшись на улице, съесть порцию ароматного сытного борща, приготовленного с любовью мамой! Никто, конечно же, не откажется от вкусной гречневой каши с молоком или удивительного овощного рагу.



# ВИТАМИНЫ

## Витамин А.

- ▶ У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня. Догадались кто я? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами ребята!

## Витамин В.

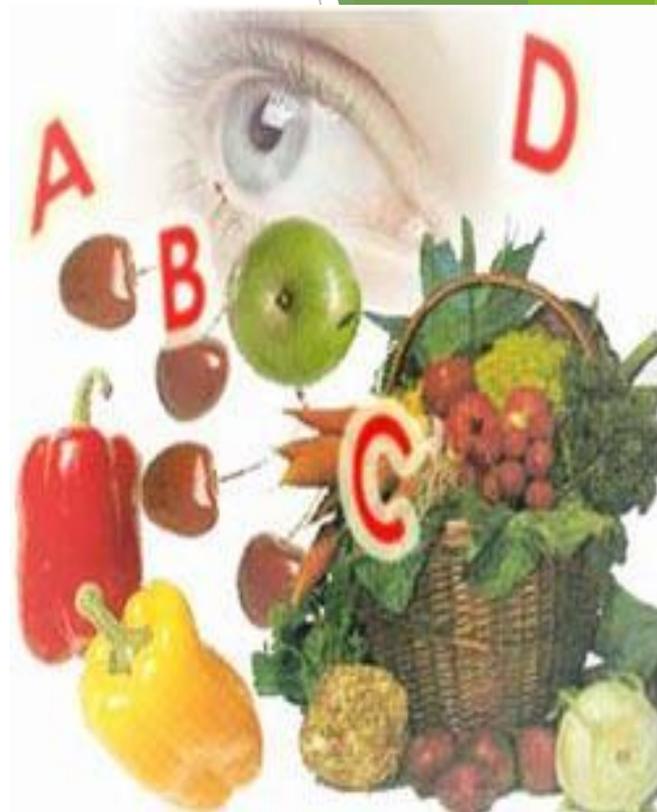
- ▶ Ну а если вам не хватает витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи...

## Витамин С.

- ▶ А вот и я самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, ягодах, в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались кто я? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

## Витамин Д.

- ▶ Я редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов - витамин Д! Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко.
- ▶ А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.



# РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- ▶ Чтобы быть здоровым и сильным, необходима разнообразная пища. Здоровая пища и большое количество жидкости снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития. Есть полезно в одно и то же время. Пища, съеденная без суеты и спешки, хорошо пережеванная, легче переваривается и усваивается организмом. Есть лучше 3-4 раза в сутки с перерывами в 4-4,5 часа.
- ▶ После еды занятия физкультурой и спортом нужно отложить на 1,5 - 2 часа, так как переполненный желудок не дает выполнять упражнения в полном объеме; ощущается тяжесть в животе. Это наносит вред организму.



# Памятка для детей и их родителей

- ▶ 1. Каждый день употреблять разнообразную пищу.
- ▶ 2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
- ▶ 3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
- ▶ 4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.
- ▶ 5. На завтрак лучше есть различные каши.
- ▶ 6. Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х -4х блюд.
- ▶ 7. Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
- ▶ 8. На полдник ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
- ▶ 9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир и т.д.
- ▶ 10. Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.
- ▶ 11. Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные продукты.

Человеку нужно есть ,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

