

Презентация  
«Питание и здоровье»  
по основам здорового образа жизни  
во 2 классе

учителя начальных классов  
МОУ «СОШ № 9»  
г.Энгельса Саратовской области  
Коминой Ольги Ивановны.



*Мы радостны и полны сил и энергии...*

*У нас вся жизнь впереди и столько задуманного...*

*У нас всё получится...*

*Ведь у нас есть главное-ЗДОРОВЬЕ*

# Что значит быть здоровым?



*Всем известны такие истины:*

«Здоровье не купишь»;

«Бог дал живот, Бог даст и здоровье»;

«Здоровому всё здорово»;

«Деньги - медь, одежда - тлен, а здоровье всего дороже».

*Здоровье - состояние тела, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни.*

*Правильное питание - основной источник здоровья всего живого на земле.*

*Непререкаемая истина - не правда ли?*

# Для чего организму нужно питание?

Для повышения выносливости и активности.

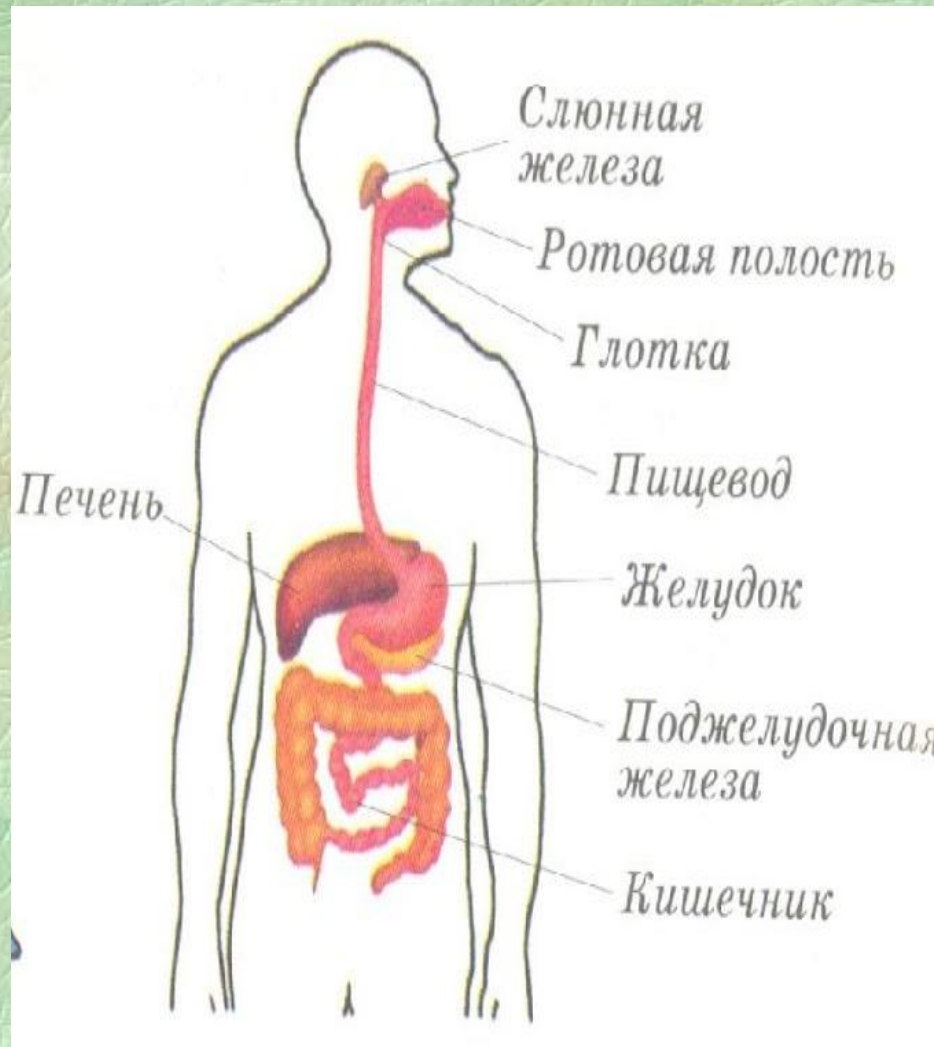
Для хорошего самочувствия.



Для роста и развития организма.

Для борьбы с болезнями.

# Как пища попадает в наш организм?



:  
Л  
И  
О  
Л  
Э  
О  
Э  
В  
Ш  
И  
Щ

**Пища  
состоит:**

**белки** -  
строительный  
материал организма

**жиры, углеводы**  
дают организму  
энергию

**ВИТАМИНЫ:**

**А** – улучшает зрение  
**В** -дает запас энергии  
**С**-укрепляет  
иммунитет  
**Д**- укрепляет  
костную  
систему

# Умеренность и разнообразие пищи.

«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

Сократ



Овощи, ягоды и фрукты – самые  
ВИТАМИННЫЕ продукты.





# *Ещё раз о правильном питании*

*На эту тему говорят очень часто. Мы всё слышим, понимаем, но прислушиваемся и принимаем ли к действию?*

*Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы о нём заботимся, что ему даём?*

**Начнём с завтрака.....**

*Помните: у школьников самый работоспособный период с 9 до 11 часов утра, поэтому полноценный завтрак вам просто необходим.*



Завтрак начинайте с фруктов - они прекрасно усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника


Введите себе за правило, что человек должен начинать день сытым: «накормите» свой желудок тёплой пищей(кашей, омлетом), и увидите: ваша голова будет лучше соображать.

*Обязательно принимайте мультивитамины по утрам.  
Последние исследования показали, что добавление поливитаминов почти вдвое снижает риск развития различных заболеваний.*



Около 12 часов нелишним будет второй завтрак: фрукты, бутерброды, чай.

**Но** ешь всё это не всухомятку, стоя в коридоре или на бегу, а сидя за столом и обязательно чем-нибудь запивая.



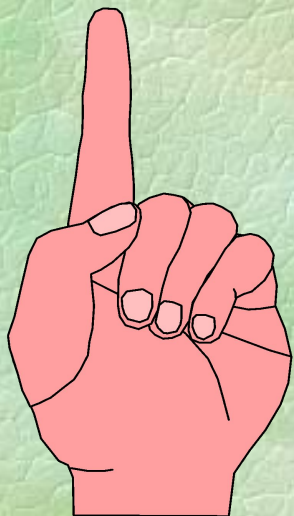
Объяви «войну» шоколадкам, пище из закусочных типа «Макдоналдса», чипсам, жирной и острой пище, булочкам газированным напиткам.



*Обед* также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Возьмите на заметку, что половина потребляемой пищи должна быть овощной. Всегда съедайте чуть-чуть десерта – наступит полное насыщение.

После богатого углеводами обеда выждите не менее трёх часов. Пейте много чая: в нём содержится очень много полезных веществ, помогающих избавиться от излишков жира.

А вот *ужин* должен быть лёгким: овощные салаты, фрукты, каши.



Никогда не пропускайте еду. Ешьте три раза в день или чаще и в одно и то же время.

***Помните*** : чувство голода недопустимо!

Не издевайтесь над своим организмом.

Когда А.В.Суворова спросили, в чём заключается секрет его долголетия, то он поделился своим правилом питания:

Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом,  
а ужин отдай врагу.

*Как считаете, стоит прислушаться?*

И ещё. Помните, что вода - основа жизни на земле. В ней нуждается и наш организм, поэтому в течение дня пейте много воды (2 литра), распределив это количество на весь день.

# Хорошие манеры за столом.



## Пословицы о питании.

*Всякому нужен и обед, и ужин.*

*Хлеб – соль кушай, добрых хозяев слушай.*

*Если щи хороши, другой пищи не ищи.*

*Хлебушко калачу дедушка.*

*Не красна изба углами, красна пирогами.*

*Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.*

# Золотые правила питания:

1. Воздерживайтесь от острой, соленой, жирной пищи.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.
3. Не переедайте.
4. Тщательно пережевывайте пищу.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты.





# Полезный совет доктора Здоровая пища.

Когда готовите пищу,  
бросьте в нее:

- немножко **любви**;
- чуть – чуть **добра**;
- кусочек **нежности**.

Эти витамины придадут  
необыкновенный вкус  
пище и принесут  
здоровье.

**Приятного аппетита!**

