



Презентация подготовлена
Зинович Натальей Викторовной,

*учителем истории и обществознания
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 10
пос. Большевик Ипатовского района Ставропольского края*



ВЕСЕЛЫЙ УРОК О ТОМ, ЧТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ
ШКОЛЬНИКА

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ.
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ»



L/O/G/O





Правильное питание детей – основа их здоровья. Эту аксиому знают все, но не все стремятся воплотить в жизнь. правильное питание, как образ жизни – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие. Хотя никто не вычислял точных цифр, многие отмечают, что рацион питания детей зачастую состоит из чупа-чупсов, чипсов, сладкой газировки и прочих вреднейших продуктов (хотя мы не уверены, что эти химические смеси вообще можно называть продуктами).



ИНФОРМАЦИЯ О ПИЩЕ



OBZHORA.NET

Известно, что за свою жизнь человек потребляет в пищу 20 – 25 тонн еды! Задумайтесь над этой цифрой. Именно столько перерабатывает наш организм. И если мы не можем ограничить себя в количестве, да и зачем? Тогда давайте позаботимся о качестве нашей еды.

L/O/G/O



Рациональное питание

*Встав из-за стола голодным - вы
наелись; если вы встаете
наевшись - вы переели; если
встаете переевши - вы
отравились.*

А. П. Чехов

Пища должна содержать



- **белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, воду**

в необходимых количествах. При этом потребность в общем количестве и балансе отдельных компонентов питания в первую очередь зависит от возраста, вида трудовой деятельности и условий жизни.

Под физиологическим (рациональным) питанием обычно понимают нормы, полностью покрывающие все энергозатраты организма, а для детей ещё и обеспечивают процессы роста и развития.

«Лекарство должно быть едой, а еда — лекарством»

Авиценна



• Основные принципы рационального питания

• Умеренность

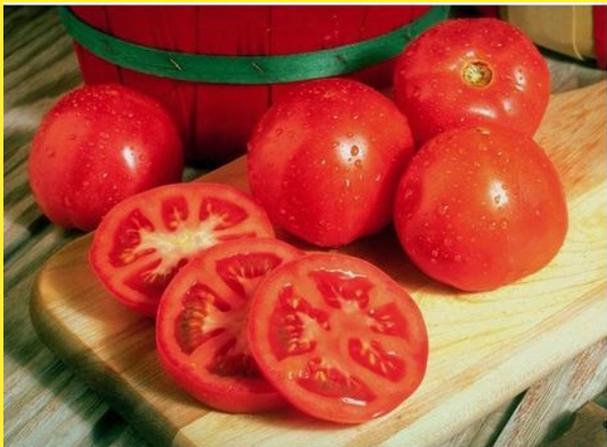
• *Четырёхразовый приём пищи*

• *Разнообразиие*

• Сбалансированность

• *Биологическая полноценность*

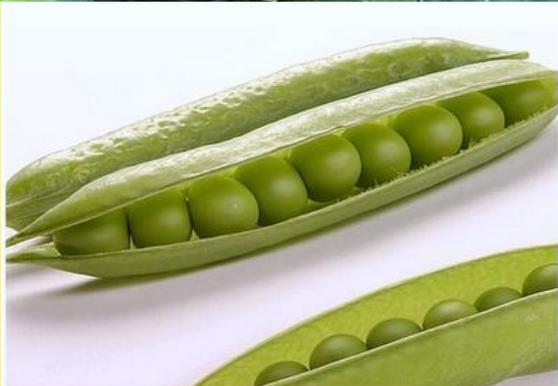




Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



**Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!**



Корзинка здоровья



Быстрое питание



- Многие люди едят в не больших магазинах. Там естественно употребляют не здоровую пищу.
- Мы ещё не наблюдали как в маленьких магазинах продавали естественно вкусную и здоровую пищу.





«Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто

