



*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*



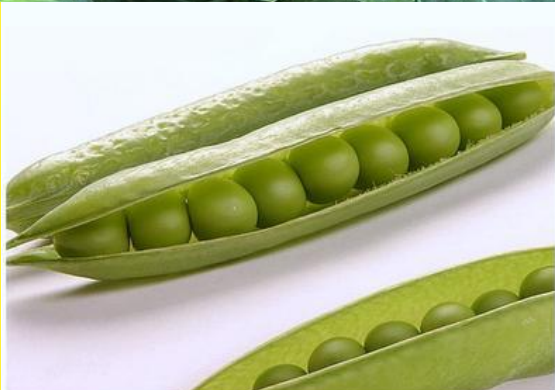




Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



**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**

