

# УМЕЕМ ЛИ МЫ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

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

Сократ





« ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДРУЗЬЯ!

СВОЁ ПИСЬМО Я ПИШУ ИЗ БОЛЬНИЦЫ.  
У МЕНЯ УХУДШИЛОСЬ ЗДОРОВЬЕ. ДОКТОР  
ГОВОРИТ, ЧТО МНЕ НУЖНО ПРАВИЛЬНО  
ПИТАТЬСЯ.

Я СОСТАВИЛ СЕБЕ МЕНЮ НА ОБЕД:  
ТОРТ С ЛИМОНАДОМ, ЧИПСЫ, ВАРЕНЬЕ И  
ПЕПСИ-КОЛА. ЭТО МОЯ ЛЮБИМАЯ ЕДА.  
НАВЕРНОЕ, СКОРО Я БУДУ ЗДОРОВ.

ВАШ КАРЛСОН.»

Человеку нужно есть,

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

# ПИТАТЕЛЬНЫЕ вещества.



Названия  
веществ

Значение для  
организма

В каких  
продуктах  
содержится

Белки

Служат основным  
«строительным материалом»  
для тела человека.

Творог, яйца, мясо, рыба,  
горох, фасоль.

Жиры

Обеспечивают организм  
энергией, а также служат  
«строительным материалом»  
тела.

Сливочное и растительное  
масло, маргарин, сметана.

Углеводы

Главный поставщик энергии  
для тела.

Сахар, крахмал, хлеб, крупы,  
картофель, макароны,  
фрукты.

Витамины

Для сохранения и укрепления

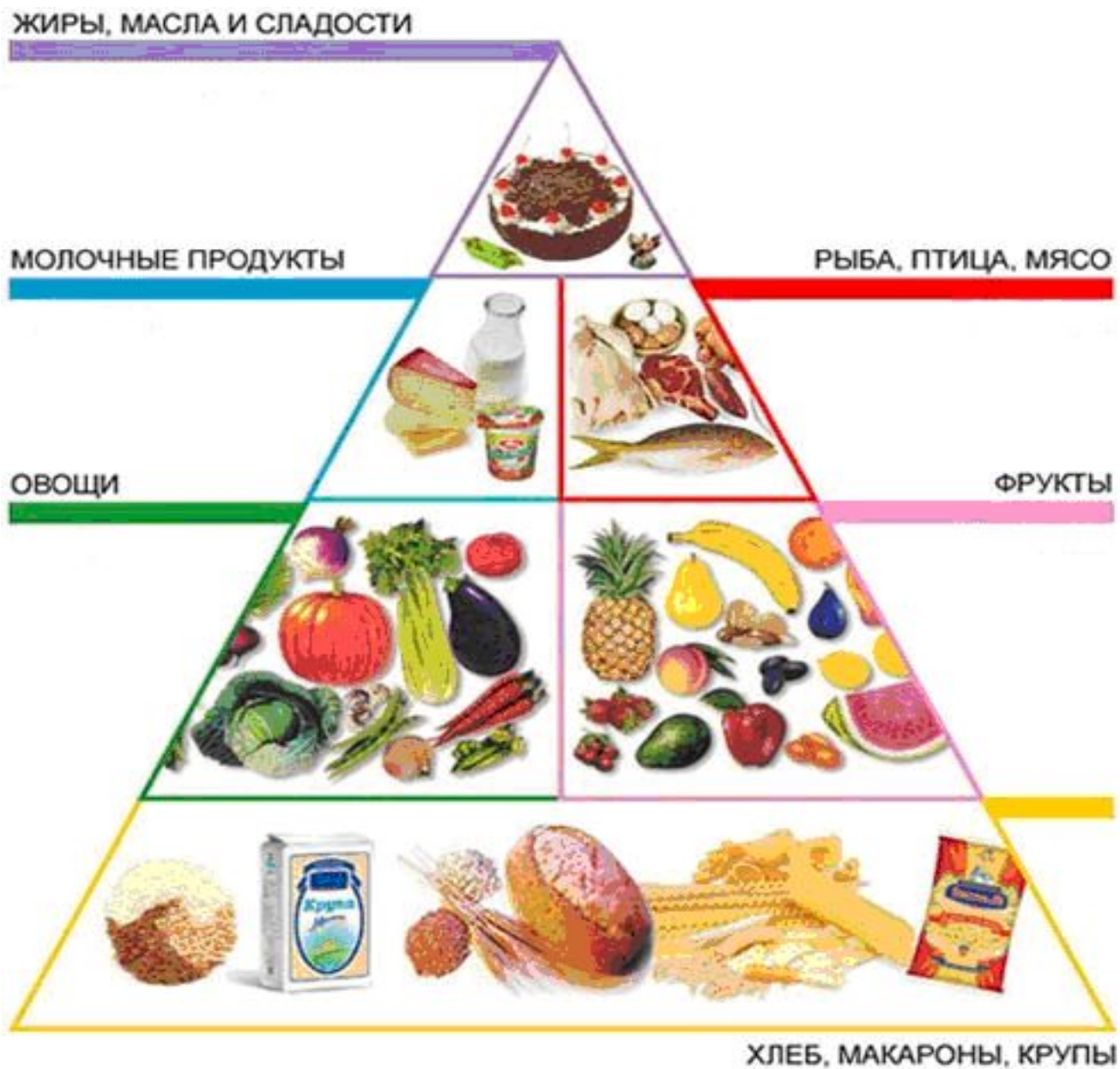
Овощи и фрукты.

# Правила питания

- Ешь разнообразную пищу.
- Меньше булочек и сладостей, а больше витаминов.
- Не ешь много жареного, копченого, соленого, острого. Это вредно!
- Пища не должна быть очень горячей или очень холодной!
- Ешь в одно и то же время.
- Обязательно позавтракай перед школой!
- Нельзя есть прямо перед сном!



# Пирамида приема пищи



## Полезные продукты:

- РЫБА
- КЕФИР
- ГЕРКУЛЕС
- ПОДСОЛНЕЧНОЕ  
МАСЛО
- МОРКОВЬ
- ЛУК
- КАПУСТА
- ЯБЛОКИ, ГРУШИ И Т. Д.



## Неполезные продукты:

- ГАЗИРОВАННЫЕ  
НАПИТКИ (ПЕПСИ,  
ФАНТА)
- ЧИПСЫ
- СЛАДКИЕ БАТОНЧИКИ  
(СНИКЕРС И Т. Д.)
- СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ,  
КОЛБАСА, ПАШТЕТЫ
- ЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА,  
ОСОБЕННО В ЖАРЕННОМ  
ВИДЕ.





# Правила приема пищи

Наше здоровье зависит не только от того, что мы едим, но и как мы это делаем. Питаться необходимо регулярно 4-5 раз в день, а не два раза, как это случается у некоторых ШКОЛЬНИКОВ



## Режим питания

- 4 х разовое  
питание

8.00—1 завтрак.

11.00—2 завтрак.

14.30—обед.

19.30—ужин.



- 5ти-разовое  
питание

- 8.00—1 завтрак.

- 11.00—2завтрак.

- 14.30– обед.

- 19.00– 1 ужин.

- 20.30—2ужин.



# Правила питания.

- 1. Старайтесь кушать свежие продукты.
- 2. Питайтесь разнообразно.
- 3 Ешьте до насыщения, но не объедайтесь.
- 4. Избегайте слишком жирных блюд и соленых закусок.
- 5. Не ешьте много сладкого.

# Сервировка стола



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ.

В столовой есть закон такой:  
руки мой перед едой.

Очень пища хороша-  
кушай пищу не спеша.

Если будешь всё съесть,  
шанс учиться есть на «пять».

Ты поел? Чиста тарелка?  
Отнеси её скорей-ка.

Уходя, скажи спасибо тем,  
кто стол накрыл красиво.



# АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Нравится ли вам приходить в школьную столовую?
2. Вкусно ли готовят наши повара?
3. Нужно ли благодарить за приготовленную пищу?



**ДЕВИЗ ЖИЗНИ: «ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА  
СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ,**

**ЧТО ЕСТЬ!!!**  
▣ Спасибо за работу!

**Будьте здоровы!**

