

Правильное питание



Составитель: Галимуллина
Диния Габдульбаровна
учитель начальных классов
МБОУ «СОШ № 10»
г. Инта Республика Коми
Внеклассная работа,
здоровьесбережение.
Класс:3,4

Оглавление

1. Вступление «Здоровое питание»
2. Здоровая пища. «Что делают дети?» (Вопросы-ответы)
3. Витамины
4. Где искать витамины?
5. Витамин А
6. Витамин В
7. Витамин С
8. Витамин D
9. Витамин Е
10. Здоровое питание- здоровые дети!
11. «6 правил здоровой жизни»
12. Здоровый, значит счастливый!!!

Здоровое питание школьника – залог успеха в учебном году

Правильное питание – это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены.



Здоровая пища

Что делают все дети?



Так завтракает Оля. Организм Оли получает слишком мало витаминов и много сладостей. А это вредно для здоровья.



Митя не хочет утром завтракать. Бутерброд и плюшку он съедает на перемене в школе. Отказываться от завтрака и питаться всухомятку тоже вредно.



Так завтракает Коля. Он
каждый день ест кашу и творог.
Коля завтракает правильно.

- Однаковую ли пиццу они едят?
- Как вы думаете, кто из ребят ест здоровую пиццу?
- Кто же из ребят ест здоровую пиццу?
- Почему?



Верно. Здоровая пища – это пища, в которой много витаминов. Витамины очень важны для организма человека.



Что такое витамины?

«Живут витамины
В стране Витамиции,
И в этой стране
Не бывает уныния.
Жильцы ее силой и бодростью
славятся,
С любой болезнью запросто
справятся.»



Слово «витамины» произошло от латинского *vita*, что означает «жизнь». Уже по этому названию видно, что от них зависят здоровье и долголетие человека. Ведь витамины участвуют в процессах усвоения всех пищевых веществ. Благодаря им происходят рост и восстановление клеток и тканей. Когда нам не хватает какого-то витамина, развивается авитаминоз, который может привести к серьезным заболеваниям.

Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина

Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Витамин А – это витамин роста.
Ещё он помогает нашим глазам
сохранить зрение. Найти его можно
в молоке, моркови, зелёном луке.



Витамин С прячется в чесноке,
капусте, луке, во всех овощах,
фруктах, ягодах. Он укрепляет
наш иммунитет.



Витамин Д сохраняет нам зубы. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д. Но долго загорать нельзя.

Лучшие источники витамина Д



Витамин Е является самым важным элементом и важнейшей составляющей здорового питания.



Здоровое питание - здоровые дети!

Витамины всем

Нужны! Витамины всем

важны!

C



B1



B5



B2



B6



Fe



B9



B12



Йог



D



A



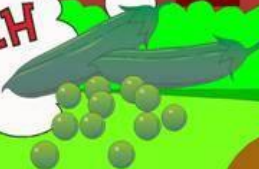
Ca



E



Биотин



K



Каротин



Здоровые дети - здоровая нация!

Не увлекайтесь!



6 правил здоровой

ЖИЗНИ

- Ешьте 5 (и больше) порций фруктов и овощей каждый день.
- Выбирайте цельнозерновые продукты и ограничьте еду и напитки с добавленным сахаром.
- Выбирайте полезные жиры
- Завтракайте каждый день правильными продуктами.
- Будьте физически активны каждый день как минимум 1 час.
- Ограничьте пребывание перед телевизором и компьютером до 2-х часов в день.



Здоровый, значит счастливый!!!



1. http://profcommadi.ru/index/pitanie_v_sanatorii_profilatorii/o-18 - человек.
2. <http://boxoffice.com.ua/9528> - корзина с овощами
3. <http://stroybusiness2.ru/lit/book/programma-k-kursu-esli-hochesh-bit-zdorov.p hp> - Не увлекайтесь
4. <http://fitness-live.ru/community/news/page128/> - весы
5. <http://www.pics-land.ru/picture.php?id=44679> - здоровое питание
6. <http://festival.1september.ru/articles/505909/> - Оля , Митя, Коля
7. <http://quoteko.com/id16/funny-quotes-ellen-degeneresvitamin-vitamin-funnylool.html> - ВИТАМИНЫ
8. <http://lucia979.livejournal.com/296304.html> - где искать витамины?
9. <http://goldstarinfo.ru/page/491/> - витамин А
10. <http://www.likar.info/vitaminy/news-62043-vitamin-v-prodlevaet-molodost-moz ga/> - Витамин В
11. <http://transgumanist.net/2012/page/10/> - витамин С
12. <http://zhenskoe-mnenie.ru/themes/maternity/nizkijj-uroven-vitamina-d-chashh e-vstrechaetsja-u-detejj-s-izbytochnym-vesom/> - Витамин D
13. <http://nature.health-ua.org/news/5613-Zloupotreblyat-ne-stoit-nichem-Dazhe-vit aminami> - Витамин E
14. <http://shkolapan.ucoz.ru/index/pitanie/o-69> - Питайтесь правильно
15. <http://spaces.covers.com/blog/mbtshoescandice/NBA/04272011-Easy-To-Follow-Nutrition-Tips.html> - фрукты