

«Коктейль здоровья»



«Здоровому всё
здорово!»

Цели:

- 1 сформировать сознательное отношение детей к своему здоровью
- 2 научить активным приёмам ведения здорового образа жизни

Правильное питание



Питание должно быть полноценным

Питание должно быть регулярным

Умеренность – мать здоровья

Белки

- **Белки являются строительным материалом тела человека**
- **Участвуют в процессе обмена веществ**
- **Неполноценное белковое питание ведет к тяжелым заболеваниям**
- **Избыточное потребление белковой пищи ведет к зашлакованности организма и снижению иммунитета**
- **Суточная норма: 80- 120 грамм**



Углеводы



- Регулирует содержание сахара в крови
- Способствуют правильной работе желудочно-кишечного тракта
- Обеспечивает организм энергией
- Избыточное потребление углеводов ведет к ожирению
- Суточная норма потребления углеводов 450-500 грамм

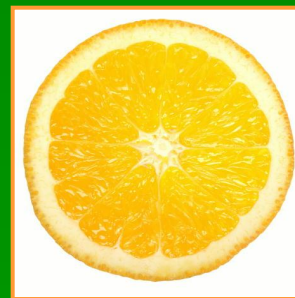
Жиры

- *Обеспечивает организм энергией*
- *Жиры регулируют обменные процессы в клетках, приносят в них кислород*
- *Избыточное потребление жирной пищи ведет к ожирению*
- *Суточная норма: 80-100 грамм*



Витамины

- *Повышают устойчивость организма к инфекциям*
- *Улучшают состояние кожи, волос и ногтей*
- *Регулируют усвоение углеводов*
- *Влияют на работу сердца, сосудистой, пищеварительной и нервной систем*



Минеральные вещества






- **Участвуют в процессах кроветворения**
- **Участвуют в образовании костной и зубной ткани**
- **Регулируют деятельность щитовидной железы**
- **Влияют на обмен жиров, белков и углеводов**
- **Поддерживают неизменный солевой состав крови**

Закаливание



Основные средства
закаливания:

-  Солнце
-  Воздух
-  Вода

Движение



Движение – это жизнь!

ОТДЫХ



Дневной сон (сон – лучшее лекарство)

Хорошее настроение

Гелатология – наука о смехе

Смехотерапия лечит язву, астму, колит





Возьмите стакан свежей ключевой **воды**, согретой светом весеннего **солнца** и насыщенной пузырьками свежего **воздуха**. Добавьте ломтики любимых фруктов, богатых **витаминами**. Перемешайте быстрым, энергичным **движением**. Сверху посыпьте щепотку первоапрельского **юмора**. Выпейте не торопясь, с наслаждением, делая небольшой **отдых** между глотками, чтобы почувствовать всю полноту вкуса.

Желаем вам

крепкого здоровья!