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 кувыркаться,
Песни петь, дружить,
смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

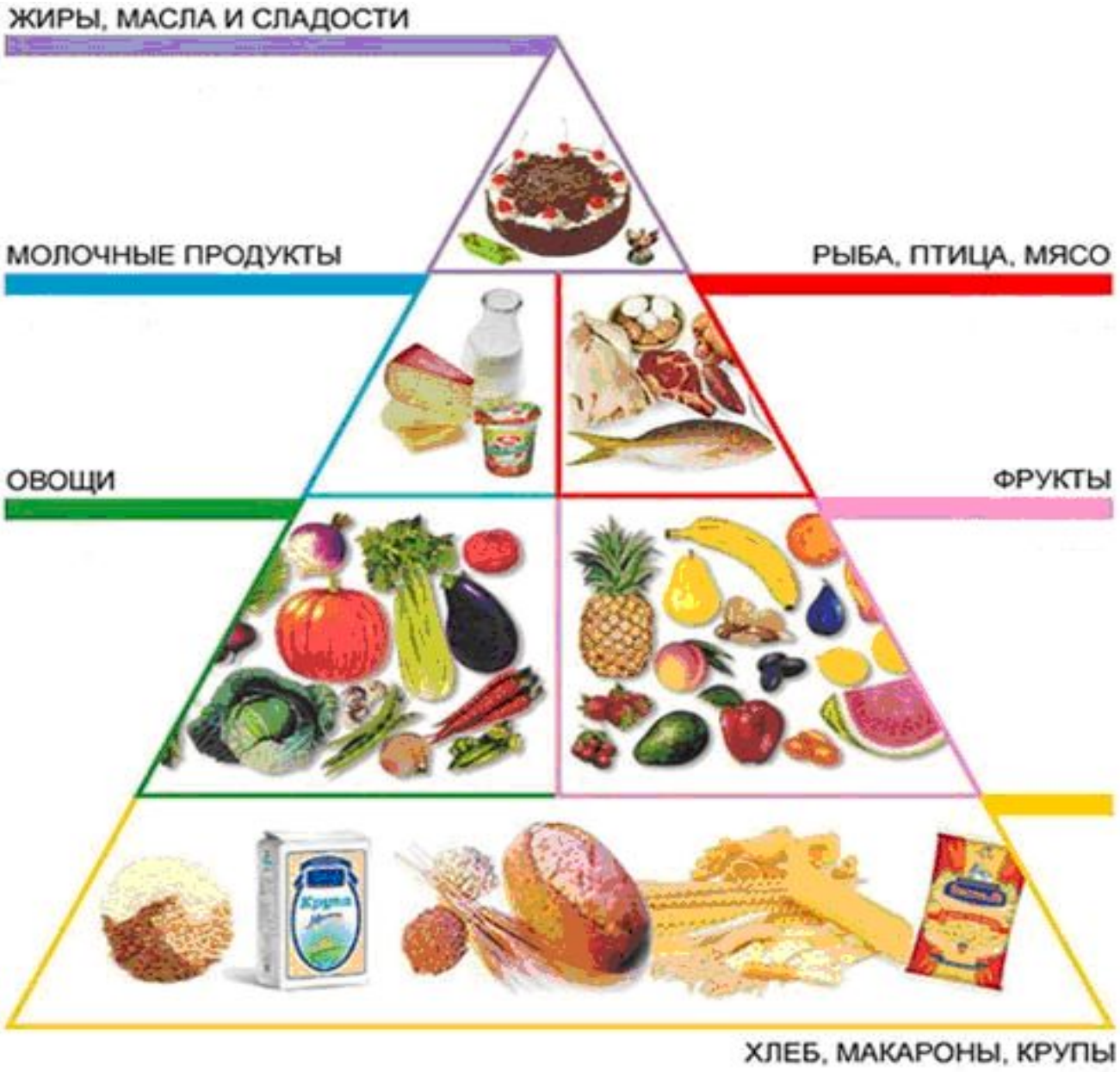
Питательные вещества.

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 здоровья.	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. Л.

Неполезные продукты:

- ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ (ПЕПСИ, ФАНТА)
- ЧИПСЫ
- СЛАДКИЕ БАТОНЧИКИ (СНИКЕРС И Т. Д.)
- СОСИСКИ,САРДЕЛЬКИ, КОЛБАСА, ПАШТЕТЫ
- ЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА, ОСОБЕННО В ЖАРЕНОМ 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 съедать,
шанс учиться есть на «пять».

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

Уходя, скажи спасибо тем,
кто стол накрыл красиво.

ДЕВИЗ ЖИЗНИ: «ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ!!!

- **Спасибо за работу!**

Будьте здоровы!