



Мастер-класс «Здоровое питание»

E-mail : irina-s67@mail.ru

- д/з: составить радугу из фруктов(конкурс рисунков) или видеоролик о здоровой пище.



«Здоровья не купишь».

«Дал бы здоровья, а счастья
найдёшь».

Составить пословицу правильно

- В здоровом теле, (врач не надобен)
- Быстрого и ловкого (проживешь дольше)
- К слабому и болезнь (я глух и нем)
- Когда я ем (от хворобы не уйдешь)
- Куришь, бездельничаешь и пьешь (болезнь не догонит)
- В доме, где свежий воздух и солнечный свет(они удаляют от болезни)
- Вечерние прогулки полезны(по врачам ходить)
- Двигайся больше (полезнее ста врачей)
- Затхлый воздух и грязная вода (пристает)
- Сладко есть и пить (для здоровья беда)
- Умеренность в еде (здоровый дух)

- 
- В здоровом теле, (здоровый дух)
 - Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
 - К слабому и болезнь (пристает)
 - Когда я ем – (я глух и нем)
 - Куришь, бездельничаешь и пьешь — (от хворобы не уйдешь)
 - В доме, где свежий воздух и солнечный свет,(врач не надобен)
 - Вечерние прогулки полезны, (они удаляют от болезни)
 - Двигайся больше — (проживешь дольше)
 - Затхлый воздух и грязная вода (для здоровья беда)
 - Сладко есть и пить —(по врачам ходить)
 - Умеренность в еде (полезнее ста врачей)



Человек есть то, что он ест.

Г. Гейне

Анкета

- **1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?**
- А) всегда, круглый год – 5 баллов.
- Б) Иногда, когда заставляют – 2 балла.
- В) Никогда – 0 баллов.
- **2. Сколько раз в день вы едите?**
- А) 4 -6 раз – 5 баллов.
- Б) 3 раза – 3 балла.
- В) 2 раза -0 баллов.

- **3.Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?**

- А) ежедневно, несколько раз 5 баллов.
- Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла.
- В) очень редко – 1 балл.
- Г) никогда – 0 баллов.

- **4.Когда и что вы едите на ночь?**

- А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл.
- Б) Кашу молочную в 9 часов – 2 балла.
- В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов.
- Г) Ем когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.

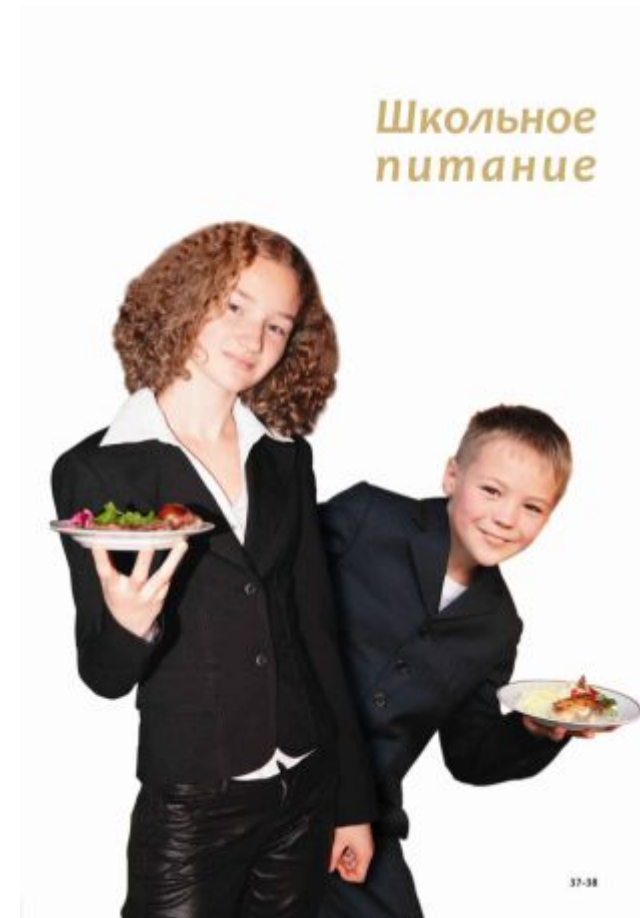
- 
- **5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**
 - А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл.
 - Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов.
 - В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов.
 - Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

- Если вы набрали **13 – 15** баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.
- Если вы набрали **9 -12** баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто – то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.
- **0 – 9** баллов. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме дня, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

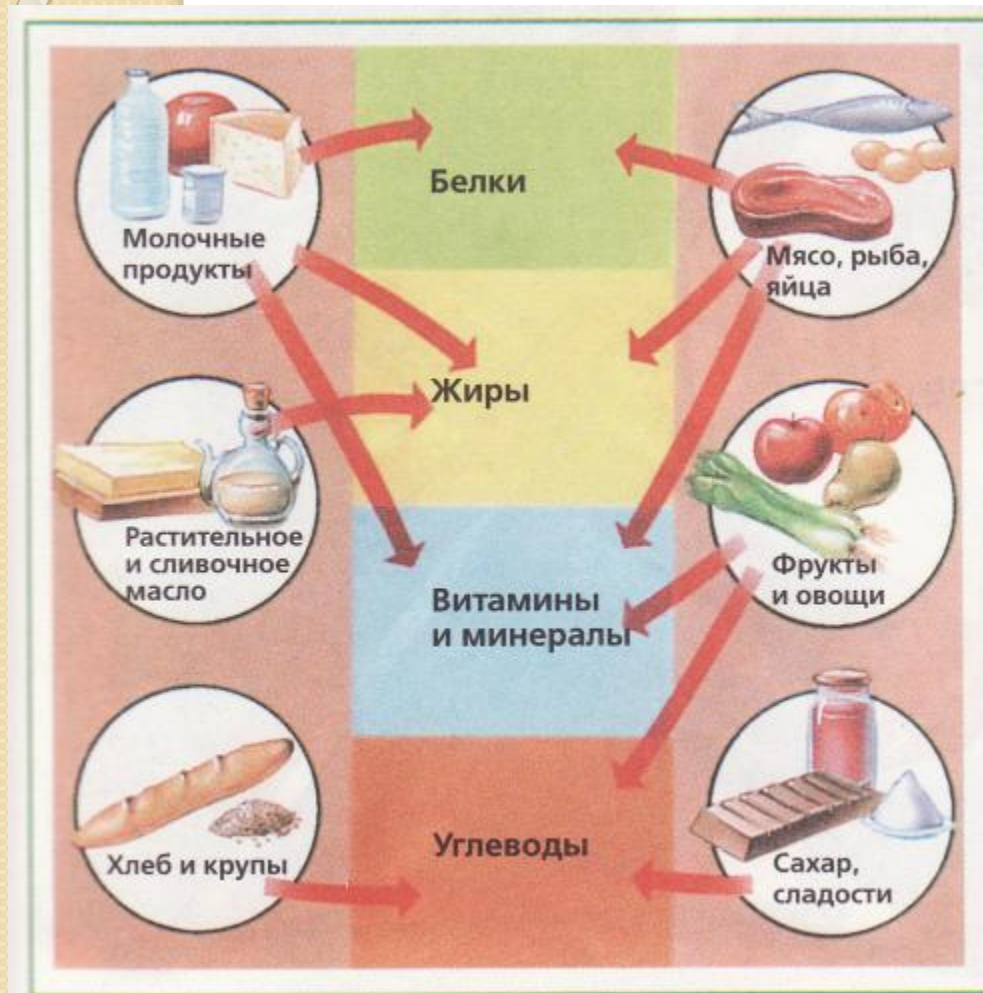
Неправильное питание

- создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме ребёнка, снижает функциональные резервы организма,
- способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств (отсюда раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек.

- Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний.
- Ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения.
- По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.



Какие питательные вещества нам необходимы?



- Чтобы организм работал нормально, питание должно быть разнообразным: пища, которую мы едим, должна содержать все необходимые питательные вещества.
- Примерно половину всей пищи за день должны составлять углеводы (хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень);
- Третью часть дневного рациона должны составлять белки (мясо, рыба, молоко, яйца);
- Шестую часть – жиры (масло, маргарин);
- В пище обязательно должны содержаться витамины (все виды фруктов), минеральные соли и клетчатка, вода.



белки

**Белки - вещества,
идущие на постройку клеток орга-
низма и дающие ему силу.**



УГЛЕВОДЫ

Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.

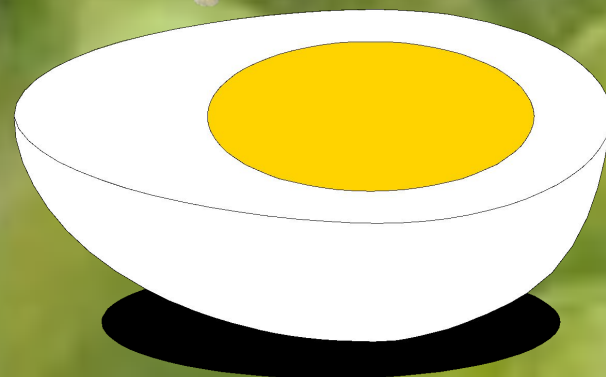
Жиры



Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.



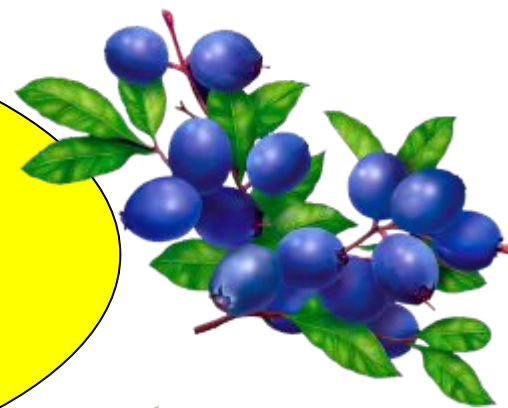
Витамин - А





Витамин А способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.

Витамин В





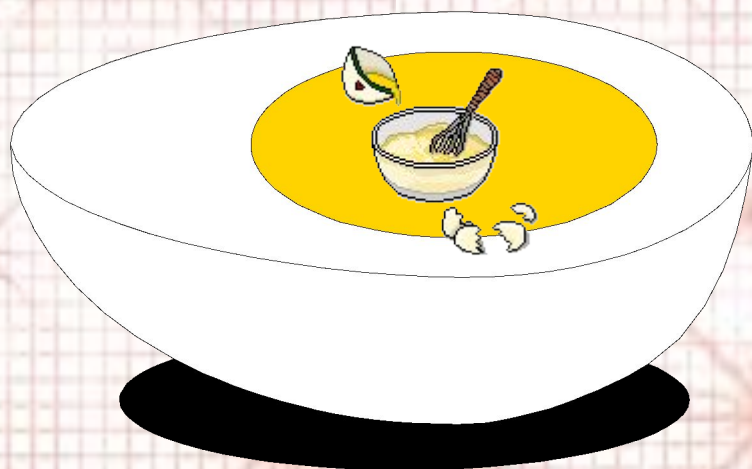
**Витамин В улучшает органы зрения,
снимает усталость с глаз.
Играет важную роль в обмене веществ.**

Витамин С



Витамин D



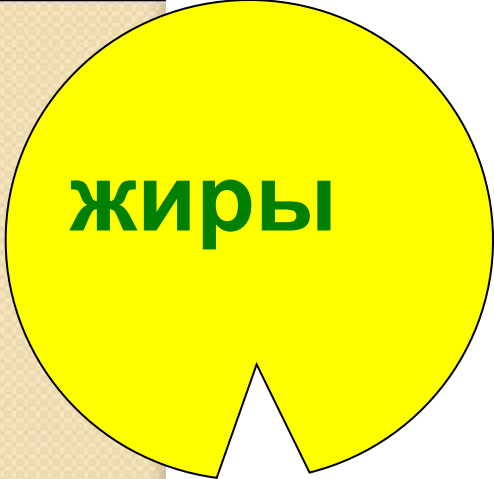


Витамин D важен для развития костей и зубов младенцев.



Витамин Е





жиры



белки

**Каждый вид продуктов полезен по - своему.
Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной
пропорции все необходимые продукты.**



ВИТАМИНЫ



углеводы

Здоровое питание -



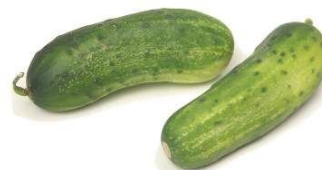
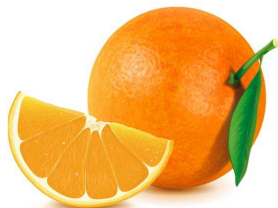
– это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день

Распределить на группы

ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ



Рекомендации по соблюдению здорового питания

1. Питаться не реже 4-5 раз в день.
2. Мясо есть 1 раз в день.
3. Пищу лучше готовить на пару, тушить, запекать!
4. Масло употреблять не более 1-2 столовых ложек в день, заправляя салаты.
5. Овощей и фруктов есть от 400- 800 г. в день.
6. Из овощей и фруктов можно готовить соки.
7. Утром выпивать 1 стакан чистой воды, умыли лицо, умываем организм.
8. Пить достаточно чистой воды в течение дня.

Рекомендуемый режим питания

7.00-9.00- Завтрак: каша (овсянка, гречка, манная), в кашу можно добавить фрукты, масло сливочное.

11.00 - Второй завтрак: любой фрукт.

13.00 - Обед: Овощной салат. Суп. Отварное мясо/рыба с овощным гарниром. Чай/компот выпить через час после обеда.

16.00 - Полдник: Обезжиренный йогурт, творог или фрукты.

19.00 - Ужин: должен быть белковым и легким. Рыба с овощами. Можно съесть творог.

21.00 - Поздний ужин. Белковый омлет или простокваша, кефир, йогурт, ряженка.. Также можно выпить молоко. Оно оказывает успокаивающий эффект и неплохо утоляет голод. Можно добавить чайную ложку меда – так вы еще больше и быстрее расслабитесь и 1 чайная ложка мёда фигуре не повредит.

Составить МЕНЮ(блюдо) на день

(предлагаю темы):

- 1.День рождения ребенка.
- 2.День рождения бабушки.
- 3.Вечеринка.

(как вы понимаете ваше меню или блюдо, должно быть полезным)

E-mail : irina-s67@mail.ru

- д/з: составить радугу из фруктов(конкурс рисунков) или видеоролик о здоровой пище.