

Я то, что я ем

Здоровое питание в школе и дома

Провела:лидер (ученица 8 класса)

Дубинин Кирилл Евгеньевич

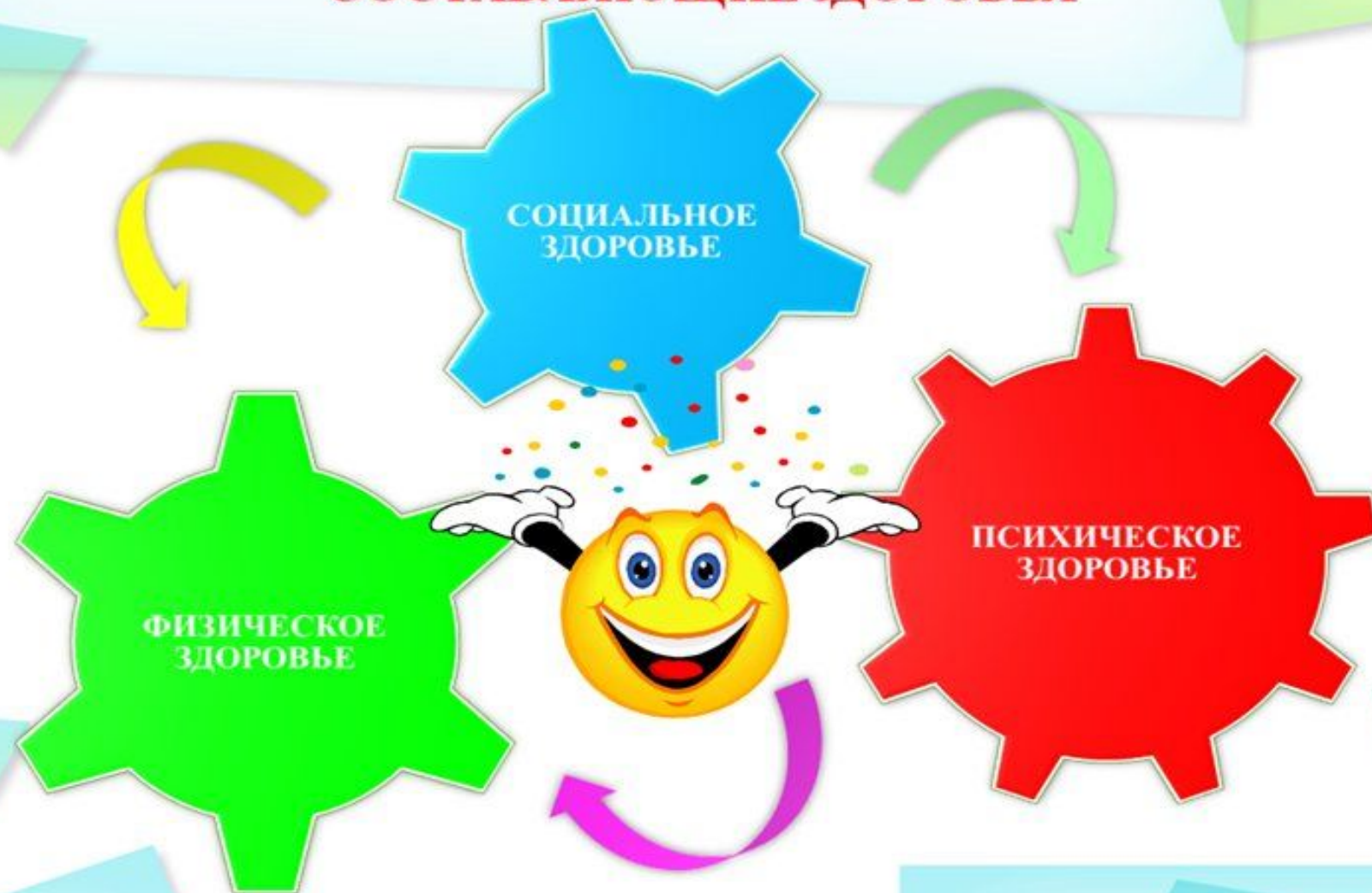
Куратор: Тремаскина Валентина Сергеевна

2023г

Обсуждение
ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



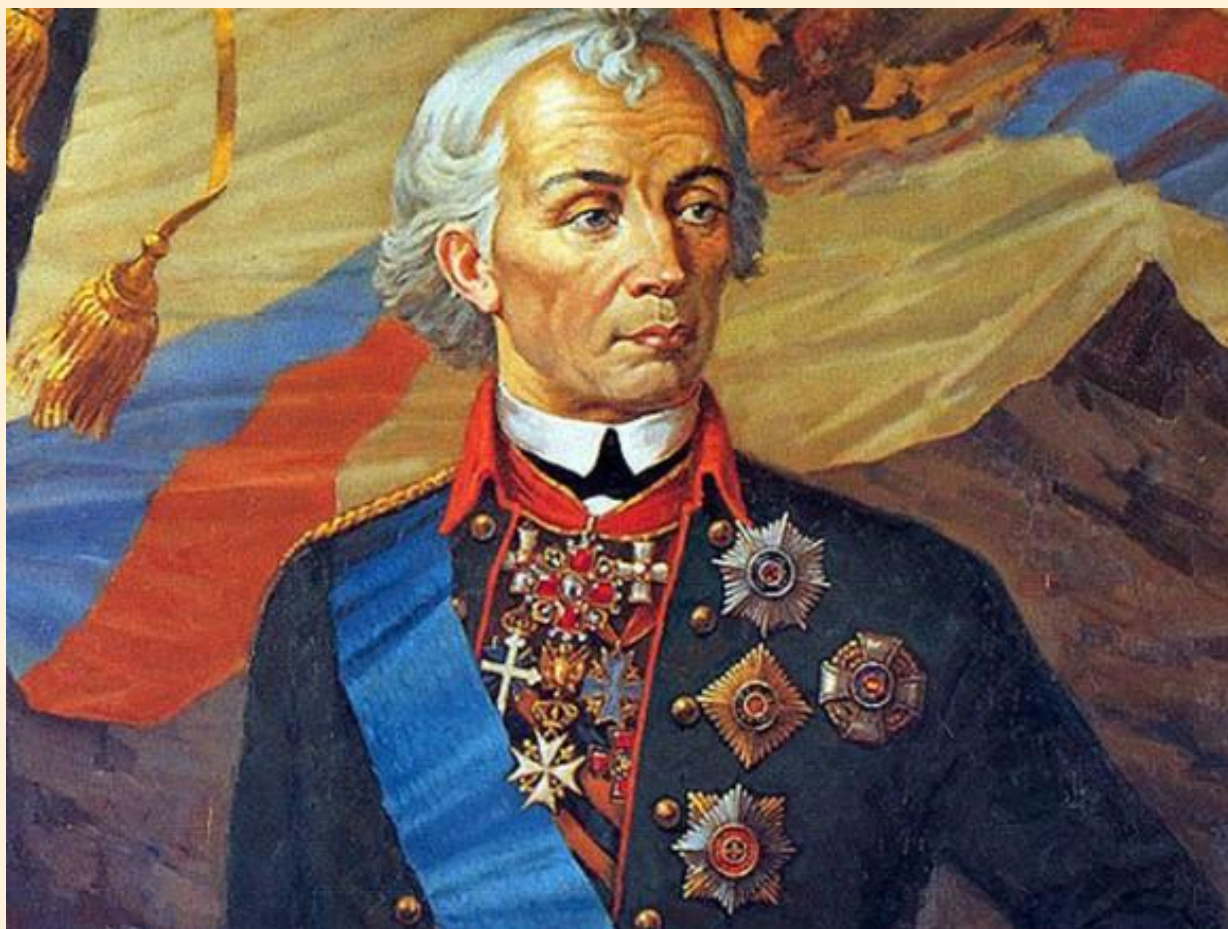
ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



Обсуждение

Как Вы думаете, на какие из перечисленных факторов (здоровоохранение, наследственность, внешняя среда и природные условия, образ жизни) мы можем повлиять, а что изменить невозможно?

А.В. Суворов



Пароход «Челюскин»



Летом 1933 года в Ленинграде

Правильное питание – залог здоровья



Что такое правильное питание?



Правило №1

**Употребляйте разнообразные
и натуральные пищевые продукты**



Правило №2

**Ешьте несколько раз
в день разнообразные овощи и фрукты**



5 РАЗ В ДЕНЬ

Правило №3

**Употребляйте молочные продукты
с низким содержанием жира
(молоко, кефир, простокваша,
сыр, натуральный йогурт)**



Правило №4

**Чаще употребляйте морепродукты
(рыбу, кальмары, креветки и т.д.)**



Правило №5

Ограничьте употребление соли



Правило №6

**Ограничьте употребление сахаров
(сладостей, кондитерских изделий,
сладких напитков, десерта)**



Правило №7

**Заменяйте животный жир на жир
растительных масел**



Правило №8

**Готовьте пищу на пару,
а также путем отваривания и запекания**



Правило №9

**Питайтесь 4-5 раз в день
небольшими порциями в одно и тоже
время**



Оптимальные варианты режима питания

ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ 1 ВАРИАНТ



Режим питания

7.30-8.30 – завтрак

12.30-13.00 – обед

16.00 – полдник

19.00-19.30 – ужин

ПЯТИРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ



Режим питания

7.30-8.00 – 1 завтрак

11.00 – 2 завтрак

13.30 – обед

16.00 – полдник

19.00 – ужин

ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ 2 ВАРИАНТ



Режим питания

7.30-8.30 – 1 завтрак

11.00-12.00 – 2 завтрак

14.30-15.30 – обед

19.00-19.30 – ужин

Правило №10

**Употребляйте теплую пищу
не менее 3 –х раз в день
(завтрак, обед и ужин)**



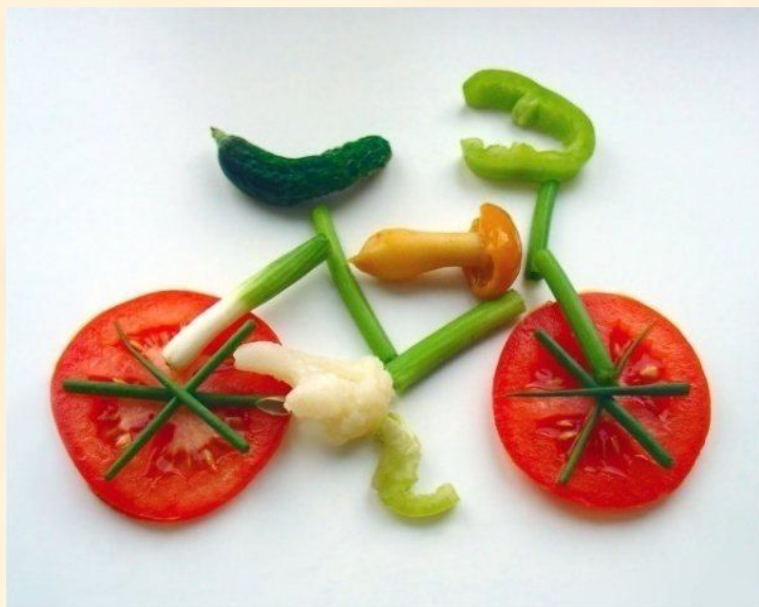
Правило №11

**Выпивайте достаточное количество
«ЧИСТОЙ» ВОДЫ**



Правило №12

Количество энергии, которое вы получаете с пищей, должно соответствовать энергии, которую вы тратите в течение дня



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



затраты энергии «больше или равны» потреблению энергии

Индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м}^2)}$$

Индекс массы тела

Соответствие между массой человека и его ростом

16 и менее

Выраженный дефицит
массы тела

16—18,5

Недостаточная (дефицит)
масса тела

18,5—24,99

Норма

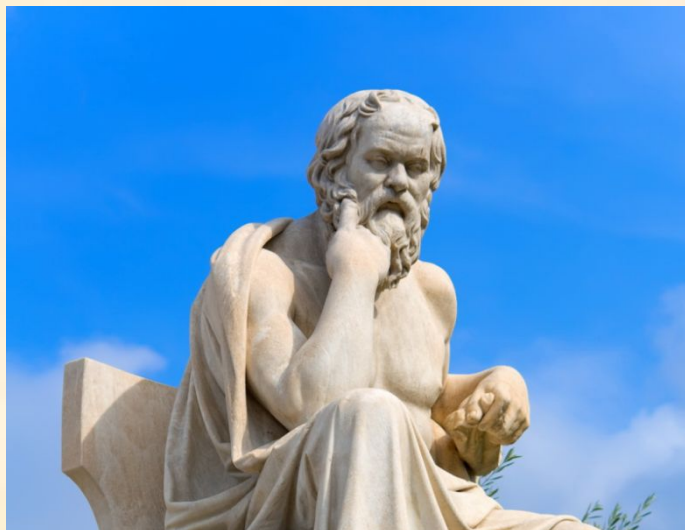
25—30

Избыточная масса тела
(предожирение)

30 и более

Ожирение

**Нужно есть, чтобы жить,
а не жить, чтобы есть»
(Сократ)**



Обсуждение

**Какие пословицы и поговорки
правильном питании Вы знаете?**



«Ешь чеснок и лук – не возьмет недуг»



«Щи да каша – пища наша»



«Вода матушка, а хлеб батюшка»



«Не все в рот, что око видит»



**«Хороша каша, мала чаша»,
«Мать наша — гречневая каша»**



«Укоротить ужин – удлинить жизнь»



«Ешь да не жирей, тогда будешь здоровей»



«Когда я ем, я глух и нем»



**Правильное питание – это залог
крепкого здоровья,
хорошего настроения, молодости и
долголетия.**



Домашнее задание

1. Подготовить рекламу полезного продукта питания или блюда (это может быть, рисунок, стихотворение, мини-проект, мини-презентация).
2. Рассчитать ИМТ (индекс массы тела) родных (мамы, папы, брата, сестры, бабушки, дедушки и т.д.) и друзей по формуле: $ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$.



