

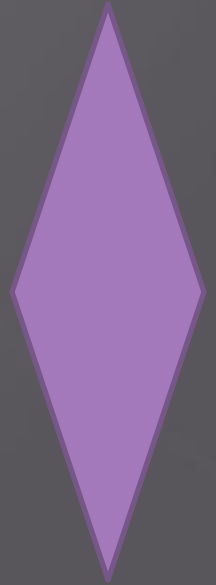
Муниципальное образовательное учреждение
«Лесноуколовская основная общеобразовательная школа»
Красненского района Белгородской области

ЧТО ТАКОЕ ПП?



Автор – Малыхина Елена Михайловна,
классный руководитель 6 класса

Пища должна быть не только вкусной ,
но и полезной



Сложный процесс пищеварения...



**ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
И СИЛЬНЫМ
НЕОБХОДИМО
ПРАВИЛЬНО СОЧЕТАТЬ
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ**



ЭТО НАДО ЗАПОМНИТЬ!

Пирамида здорового питания





Клетчатка - это

это питательное вещество, которое не снабжает организм нужной энергией, но играет большую роль в функционировании организма человека. Она в основном содержится в углеводах, у которых очень низкое содержание сахара

БОГАТЫ КЛЕТЧАТКОЙ



МЯСО и РЫБА - ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПОЛНОЦЕННОГО БЕЛКА, ВИТАМИНА В 12 , ЖЕЛЕЗА , ЦИНКА И СЕЛЕНА

- говядина, телятина (особенно печень и сердце), курица, индейка - белое мясо без кожи;
- рыба: форель, белая рыба, акула, хек, тунец (желательно в собственном соку).



Пейте, дети, молоко...

Дети, употребляющие много продуктов из молока, будут жить дольше.

Люди, употреблявшие в детстве много молочных продуктов, защищены от инсульта

Пейте, дети, молоко – будете здоровы!



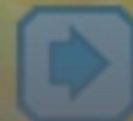
Пейте, дети, молоко,
Будете здоровы!



Вкусно! Еще вкуснее!!



Вкуснееево!!!



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ -
ЗДОРОВЬЯ НАБЕРАЮСЬ!

УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ЧИСТЫЕ
И НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ
ПОПУЛЯРНО,
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ МОДНО



Натуральные соки - эликсир здоровья из самого сердца природы



Витамины всем Нужны, витамины всем Важны!

Аскорбиновая кислота

Стимулирует защитные силы организма

Лимон, капуста, сладкий перец, черная смородина

Ежедневно надо съедать:
1-2,5 кг яблок или 25-30 г перца



Тиамин

Обеспечивает энергией нервную и мышечную системы

Свинина, телятина, хлеб

Ежедневно надо съедать:
1,5-2,5 кг мяса или
1-2 г черного хлеба



Рибофлавин

Обеспечивает организм энергией, важен для восприятия глазом различных цветов

Молоко, сыр, творог, печень

Ежедневно надо съедать:
1-2 л молока
0,5-0,8 кг сыра



Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

Почки, говядина, бананы



Ежедневно надо съедать:
0,5 кг мяса
0,5 кг бананов

Цианкобаламин

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

Рыба, молоко, творог

Ежедневно надо съедать:
100-200 г рыбы (карп, кета)
0,5 л молока



Пантотеновая кислота

Важна при расщеплении жиров и углеводов

Икра, мясо, яйца, горох (стручки)

Ежедневно надо съедать:
3 шт. яиц
0,2-0,3 кг гороха



Фолиевая кислота

Участвует в процессе кроветворения

Петрушка, салат, капуста брокколи

Ежедневно надо съедать:
0,2-0,5 кг петрушки или
0,4-1,2 кг салата



Ниацин

Обеспечивает организм энергией

Печень, мясо, рыба

Ежедневно надо съедать:
0,3-0,4 кг мяса или
0,8-1 кг рыбы



Ретинол

Обеспечивает остроту зрения, поддерживает иммунную систему

Сливочное масло, икра, морковь

Ежедневно надо съедать:
150 г сливочного масла или
100 г моркови или икры



Кальциферол

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

Рыбий жир, яйца, солнечный свет

Ежедневно надо съедать:
1 ч/л рыбьего жира или
100 шт. яиц



Токоферол

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

Растительное масло, орехи, гречневая крупа

Ежедневно надо съедать:
20 г растительного масла или
75 г орехов



Участвует в свертывании крови

Капуста, томаты, печень



Биотин

Важен при синтезе углеводов и жиров

Печень, арахис, бобы



Каротин

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

Красные овощи и фрукты, огородная зелень



ЕДИНЫЙ ЦЕНТР

ЕЦМЗ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ЗАКАЗА

Здоровые дети - здоровая нация

Кальций

Образует твердую основу костей и зубов

Молочные продукты

Ежедневно надо съедать:
200 г сыра или
1 кг творога



Железо

Входит в состав гемоглобина крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

Говядина, хлеб грубого помола

Ежедневно надо съедать:
350 г мяса говядины



Йод

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

Морская капуста, морепродукты

Ежедневно надо съедать:
1,5-2 кг рыбы или
4-6 г йодированной соли



ООО "Единый центр функционального питания"

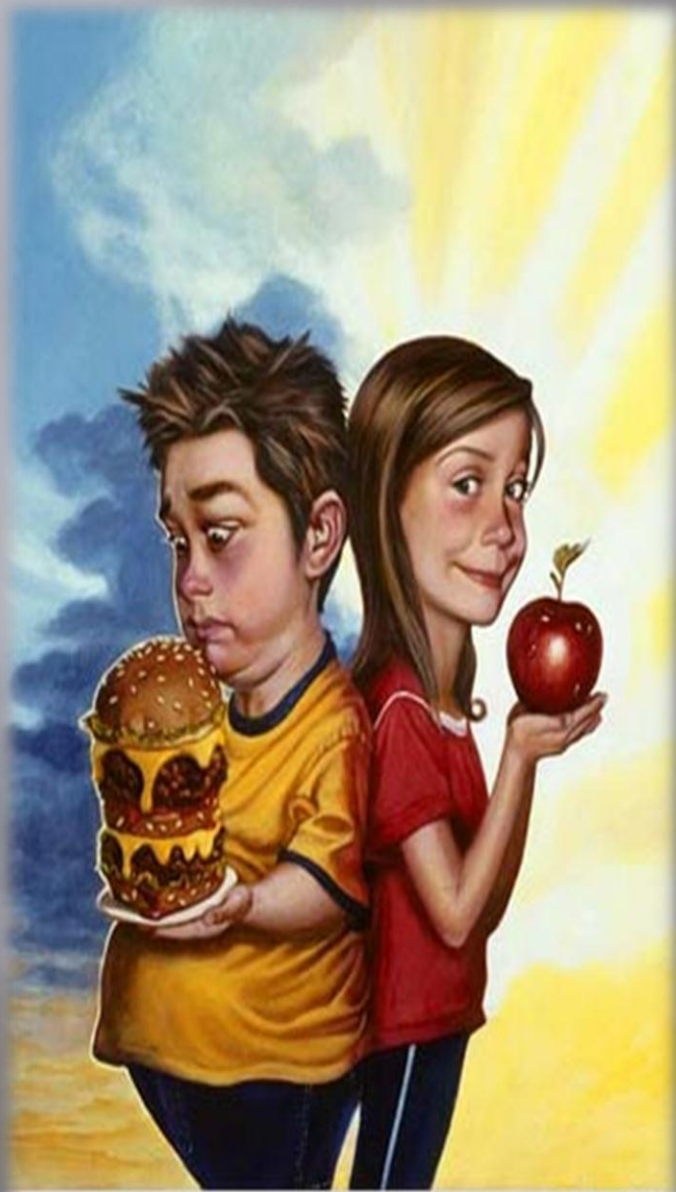
Основной поставщик витаминизированных продуктов на территории Нижегородской области



НЕ ВРЕДИТЕ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ!

ОСТОРОЖНО - ФАСТ-ФУД!





**«ВКУСНАЯ» ЕДА
МОЖЕТ БЫТЬ
ОЧЕНЬ
ВРЕДНОЙ
ДЛЯ ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ!**

ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

10 СОВЕТОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Совет 1. Не путайте аппетит и голод. Ешьте только при чувстве голода. И помните — лучшее время для переваривания с 11 до 14 и с 16 до 20.

Совет 2. Пейте воду вместо еды.

Утром, перед первым приемом пищи не позднее, чем за полчаса, необходимо выпить как минимум стакан теплой воды. Можно добавить в воду сок свежего лимона. Также в течение дня старайтесь выпивать литр воды (не чая и кофе, а воды), это будет способствовать пищеварению, очистке организма и уменьшит чувство голода.

Совет 3. Не пейте во время еды! Воду лучше пить за 15 минут до еды, через 30 минут после приема еды.

Холодные, и горячие напитки тормозят и затрудняют пищеварение. Поэтому воду пить лучше чуть теплую (30 – 40 градусов).

10 СОВЕТОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Совет 4. Не ешьте при недомогании.

У Вас когда-нибудь была высокая (38-39 градусов) температура? Вспомните, хотели ли Вы есть в это время? Меньше всего тогда Вы думали о еде. Поэтому, если Вы чувствуете недомогание, если у Вас что-то болит — не пичкайте себя едой. Организм не зря отказывается от нее в эти моменты — он мобилизует все свои силы на борьбу с недугом. А прием пищи будет отнимать у него возможность это сделать. В этом плане собаки и кошки гораздо умнее людей — когда им плохо, они просто лежат и ждут, когда их организм справиться с недугом.

Совет 5. Перекусывайте фруктами или сухофруктами.

Если предстоит тяжёлый день, или же у Вас не будет возможности перекусить дома, возьмите с собой фрукты или грецкие орехи. Когда возникнет чувство голода, то вместо того, чтобы съесть шоколадный батончик, купленный в ближайшем магазине, фрукты станут отличной альтернативой в еде. Лучше всего подойдут банан или груша, так как они быстро утоляют голод и заставляют чувствовать себя сытым.

10 СОВЕТОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Совет 6. Не употребляйте много сахара ,соли и соусов.

Совет 7. Не переедайте.

Сколько можно съесть за один прием? Йоги говорят — столько, сколько умещается в двух ладонях, составленных вместе. Можно пойти на хитрость и заменить в доме обычные тарелки на маленькие — оптически еды много, а фактически как раз столько, чтобы не переедать.

Совет 8. «Когда я ем — я глух и нем».

Во время еды нельзя разговаривать и отвлекаться, не только на беседу, но и на телевизор, книгу, журналы и т.д. Разговоры распыляют энергию и ухудшают циркуляцию воздуха.

10 СОВЕТОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Совет 9. Жуем, жуем и еще раз жуем.

Зубы даны нам не для украшения, а для тщательного пережевывания пищи, поэтому пищу нужно тщательно пережевывать, а не глотать быстро. Пищу надо принимать спокойно. Если вы торопитесь, то лучше будет для вас, если вы пропустите еду, нежели чем вы ее съедите. Многие люди имеют привычку быстро есть, плохо пережевывать пищу и глотать ее кусками. Это ведет к нарушению пищеварения, перееданию и отложению жира. Не замечали, что люди, тщательно пережевывающие пищу, в большей степени — подтянутые и стройные?

Совет 10. Сразу после еды нельзя спать.

Если сразу после еды лечь спать, это приведет к ослаблению всех процессов, протекающих в теле. Сон не способствует усвоению пищи. Спать можно после еды через час или полтора.

Здоровый образ жизни базируется на трех основных составляющих

- ✓ **сбалансированное здоровое питание** / в рацион следует включить свежие овощи, фрукты, как источник витаминов и минералов, белок, ограничить потребление сахара, жира и соли,
- ✓ **нормализация водного режима** / следует выпивать в день шесть, восемь стаканов воды ,
- ✓ **физические нагрузки, уход за кожей** / ежедневно утром делай физзарядку, в течение дня больше двигайся, следи за чистотой и здоровьем кожи лица и тела



**СОХРАНИТЕ ЗДОРОВЬЕ НА
ДОЛГИЕ ГОДЫ -
ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО!**



Список использованных источников

1. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2014/06/09/pravilnoe-pitanie>, свободный. Загл. с экрана (дата обращения 19.11.2016).
2. Яндекс. Картинки по теме: «Питание» [Электронный ресурс] . – Режим доступа:
https://yandex.ru/images/search?img_url=http%3A%2F%2Ffatword.ru%2Ftw_files%2Furls_1954%2F7%2Fd-6829%2F6829_html_6dd449b6.png&uinfo=sw-1440-sh-900-ww-1423-wh-775-pd-1-wp-, свободный. Загл. с экрана (дата обращения 19.11.2016).