Питание и здоровье

Лазарева Лидия Андреевна, учитель начальных классов, Рижская основная школа «ПАРДАУГАВА», Рига, 2008

Здоровый образ жизни – это:

- соблюдение режима дня;
- соблюдение режима питания, правильное питание;
- закаливание;
- физический труд;
- соблюдение правила гигиены
  «Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще»;
- правила поведения за столом
  «Когда я ем, я глух и нем!»;
- скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкоголя, табакокурение);
- доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным;
- правильная организация отдыха и труда.

Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.

Лазарева Лидия Андреевна, учитель начальных классов, Рижская основная школа «ПАРДАУГАВА», Рига, 2008

«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

Лазарева Лидия Андреевна, учитель начальных классов, Рижская основная школа «ПАРДАУГАВА», Рига, 2008

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

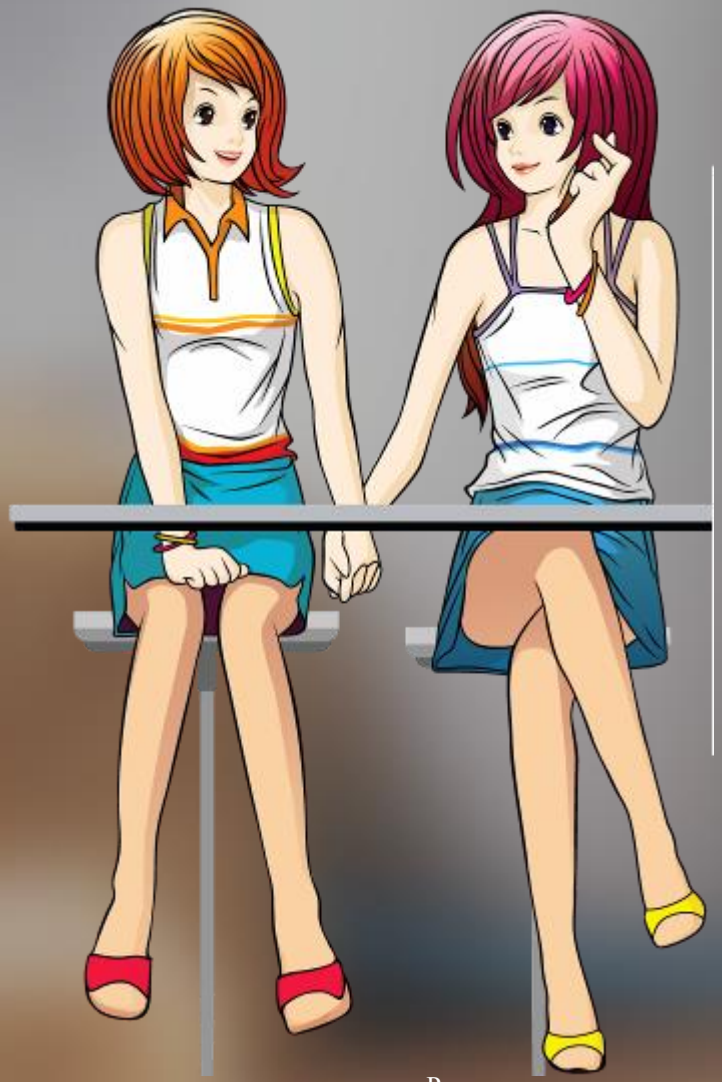
Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб

Полезные продукты	Неполезные продукты
Рыба	Пепси
кефир	фанта
геркулес	чипсы
подсолнечное масло	жирное мясо
морковь	торты
капуста	«Сникерс»
яблоки	шоколадные конфеты
груши	
хлеб	

Сколько раз в день необходимо питаться?

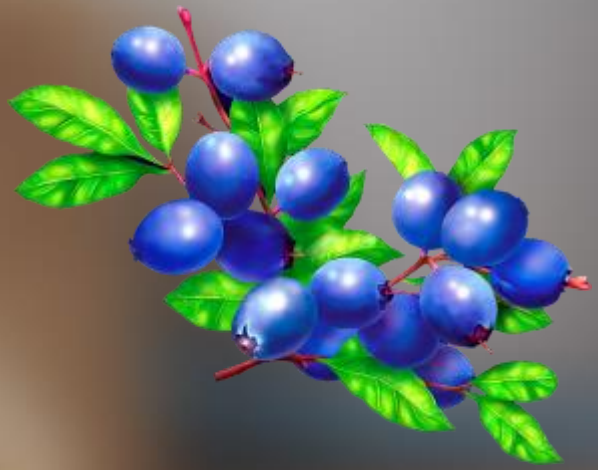
1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть»



Лазарева Лидия Андреевна, учитель начальных классов, Рижская основная школа «ПАРДАУГАВА», Рига, 2008

Кашу можно сделать более вкусной



Лазарева Лидия Андреевна, учитель начальных классов, Рижская основная школа «ПАРДАУГАВА», Рига, 2008

1. Холодные закуски:
   - винегрет;
   - разные салаты (овощные).
2. Рассольник, борщ, рыбный суп.
3. Рыба, картофельное пюре.

   Котлета, макароны.
4. Компот, сок (яблочный, апельсиновый).
5. Хлеб.

Меню

1. Салат.
2. Борщ.
3. Рыба, картофельное пюре.
4. Сок яблочный.
5. Хлеб.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Чем можно заняться после обеда?

- Попрыгать
- Почитать книгу
- Порисовать
- Потанцевать
- Побегать
- Поиграть с конструктором

Полдник

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком

Молочные продукты

Лазарева Лидия Андреевна, учитель начальных классов, Рижская основная школа «ПАРДАУГАВА», Рига, 2008

Пора ужинать

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу

Два условия правильного питания:

умеренность

разнообразие

Лазарева Лидия Андреевна, учитель начальных классов, Рижская основная школа «ПАРДАУГАВА», Рига, 2008

«Овощи – кладовая здоровья»

Витамины → **Овощи, фрукты**

Лазарева Лидия Андреевна, учитель начальных классов, Рижская основная школа «ПАРДАУГАВА», Рига, 2008

Пирамида питания

Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

Продукты животного происхождения

- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко
- Свинина
- Свекла
- Огурец

Продукты растительного происхождения

Продукты животного происхождения

Продукты растительного происхождения

- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко
- Свинина
- Свекла
- Огурец

Золотые правила питания

- Главное – не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.

Вывод:

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья:

- правильное питание;
- соблюдение режима дня;
- закаливание (физические упражнения, спорт);
- правильная организация труда и отдыха;
- соблюдение правил гигиены;
- доброе сердце, добрые дела, поступки.

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

Лазарева Лидия Андреевна, учитель начальных классов, Рижская основная школа «ПАРДАУГАВА», Рига, 2008