

Правильное питание- залог здоровья!



«Что на свете дороже всего»

ЗДОРОВЬЕ

Наше здоровье - самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если человек небрежно обращается с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм мы не можем.

**отказ
от вредных
привычек**

закаливание

**режим
дня**

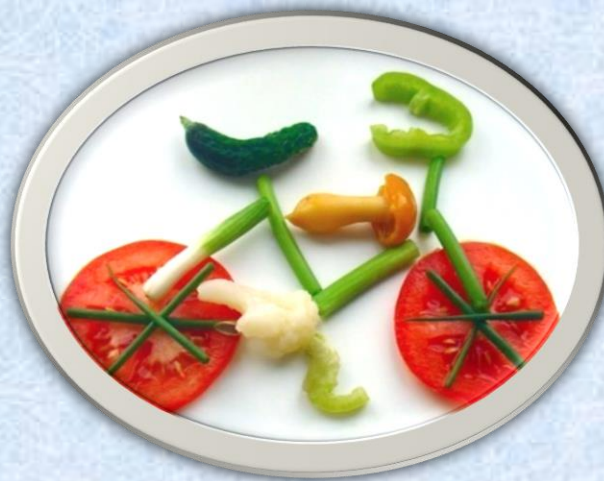
**Здоровый
образ жизни**

движение

**хорошее
настроение**

**правила
гигиены**

**правильное
питание**



О чем пойдет речь
на нашем уроке?





Что нам есть и что
нам пить,
Чтоб здоровье
сохранить?



Задумывались ли вы, почему нужно питаться правильно?

- Игра «Мысль-неразбериха» (Из буквенной неразберихи необходимо составить слова так, чтобы можно было прочесть народную пословицу)
- Буквенная неразбериха: гол, дн, чел, ни, о, ек, г, ый, чт, од, не, ов, ный, о, на.
- Ответ: Человек голодный ни на что не годный.

«Для чего человеку нужна еда?».

*Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.*



А что бы вы хотели узнать на уроке?

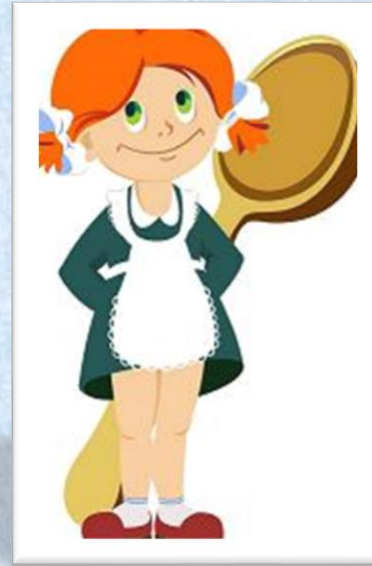
Что такое здоровое питание ?

Какие продукты полезные, а какие вредные ?

Научиться правильному режиму питания.

Условия здоровья

Одним из главных условий здоровья является правильное питание, т. к. неправильное питание приводит к болезням.



- Наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми.

“Мельница живет водою, а человек едою”.

Как вы понимаете
смысл этой
поговорки?

А какой должна быть
еда?

Почему?

- Еда необходима , чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.
- Вкусной, разнообразной
- В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины.

Древним людям принадлежат мудрые слова:

«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть» философ

Сократ

С древнейших времён люди поняли, что огромное значение имеет пища в жизни человека. Источник здоровья, силы, бодрости и красоты они видели в правильном питании. Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. Словом, питанию принадлежит первостепенная роль в сохранении здоровья и продлении жизни человека. В чем же суть правильного , рационального питания?

Полезные и Вредные продукты питания.



Самые полезные про...



• Молоко и кисломолочные продукты также попали в список «Самые полезные продукты». Кальций, содержащийся в молоке, укрепляет кости, зубы и волосы.



Полезные продукты



Покажи текст

Самые вредные продукты



Вредные продукты



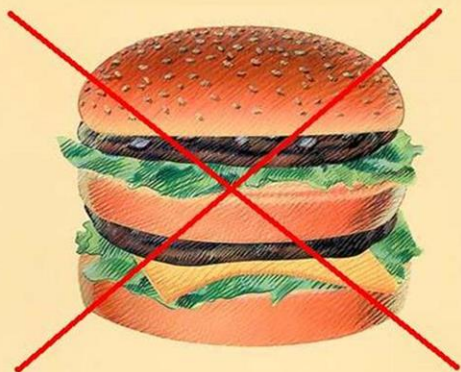
Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, красителями и ароматизаторами.



Покажи текст

К чему приводит употребление вредных продуктов?

Неправильное питание, как известно, является скрытой причиной большинства заболеваний человека. Употребление жирной пищи приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.



вкусно? зато вредно!



ПИЦЦА СОСТОИТ ИЗ

ЖИРОВ



БЕЛКОВ



УГЛЕВОДОВ



ВИТАМИНОВ



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Правило 1

**Еда
необходима,
для работы
нашего
организма.**

Правило 2

**Питание
должно быть
полноценным и
разнообразным**

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Правило 3

Питание
должно быть
регулярным

Школьники должны
питаться 4-5 раз в
день в одно и тоже
время

Правило 4

Питание должно
быть умеренным.

Не перегружайте
желудок, не
переедайте.

Ощущение сытости
приходит к человеку
через 15-20 минут
после окончания
еды.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Правило 5

Пища должна
быть полезной



Правило 6

Употребляй в пищу
больше овощей и
фруктов



Пирамида здорового питания

Наконец, верхушка пирамиды питания – самый маленький верхний блок – включает в себя жиры, сахар, сладости, шоколад. Эти продукты нужны организму лишь время от времени и в очень малых количествах.

Мясо, птица, рыба, яйца, бобовые, орехи разных сортов, молоко и молочные продукты (сыры, йогурты). Во всех этих продуктах высокое содержание белков, без которых невозможно себе представить здоровое существование человека.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- **Соблюдай режим питания!** Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
- **Питайся разнообразно!** Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
- **Тщательно пережевывай пищу!** Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
- **Не переедай!** С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
- **Не спеши во время еды!** Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.



Давайте с сегодняшнего дня пересмотрим своё отношение к питанию – важнейшему фактору здоровья человека, чтобы оставаться здоровыми для добрых дел на нашей прекрасной Земле.

Будьте здоровыми!

Становитесь здоровыми!

Оставайтесь здоровыми!



Делимся впечатлениями

**Сегодня я понял...
Мне еще нужно ...
Я буду обязательно...
Дома я обязательно
расскажу о...**



Рефлексия.

- Я хочу быть здоровым!
- Я могу быть здоровым!
- Я буду здоровым!



Желаем всем
здоровья и
хорошего
настроения!