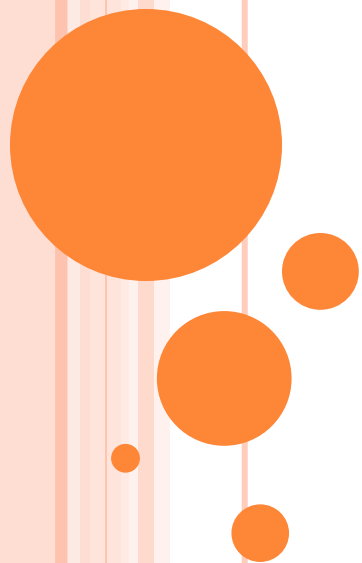


ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ!



«Мы есть то, что мы едим»

Гиппократ





Правильное питание...

- **Полноценное питание (Все группы питательных веществ: жиры, белки, углеводы, витамины и пищевые волокна.)**
- **Регулярное питание (Есть надо часто, небольшими порциями.)**
- **Достаточное питание (Голод терпеть нельзя. Здоровый человек - сытый человек.)**





«РАЗНОЦВЕТНЫЕ СТОЛЫ»

Распределите продукты по столам:

- **зеленый стол** (продукты, которые можно есть каждый день);
- **желтый стол** (можно есть не часто);
- **красный стол** (можно есть лишь изредка и понемногу).

Перечень продуктов: хлеб пшеничный и ржаной, овощи, фрукты, булочки, крупяные изделия, торты, чипсы, ягоды, сахар, молоко, сладости, маринованные продукты, пицца, сладкие газированные напитки, мясо, сыр, мед, яйца, рыба, масло, копчености.

Зеленый стол (продукты, которые можно есть каждый день) хлеб пшеничный и ржаной, овощи, фрукты, ягоды, сахар, молоко, мясо, сыр.

Желтый стол (продукты, которые можно есть нечасто или понемногу) булочки, крупяные изделия, сладости, маринованные продукты, мед, яйца, рыба, масло.

Красный стол (продукты, которые можно есть изредка и понемногу) торты, чипсы, пицца, сладкие газированные напитки, копчености.

ПИЩА – «СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ»

Пища служит источником для формирования клеток, роста, развития организма и обеспечивает ЭНЕРГИЕЙ.

Измеряют энергию, получаемую с пищей, в калориях и килокалориях.



ВЕЛИЧИНЫ РАСХОДА ЭНЕРГИИ В СУТКИ ЛЮДЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Детский возраст (3 – 11 лет) – **1970 ккал**

Подростковый возраст (12 -18 лет) - **2600 ккал**

Юношеский возраст (19 – 25 лет) – **2700 ккал**

Зрелый возраст (26 -55 лет) – **2300 ккал**

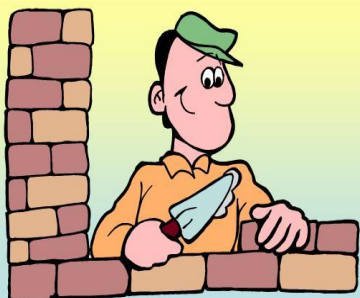
Пожилой возраст (56 -74 года и далее) –

2100 ккал



РАСПРЕДЕЛИТЕ ЗАНЯТОСТЬ ЛЮДЕЙ ПО ЭНЕРГОЗАТРАТАМ, ОТ БОЛЬШЕГО К МЕНЬШЕМУ

СТРОИТЕЛЬ



БУХГАЛТЕР



МАЛЯР



МЕНЕДЖЕР



БЕЗРАБОТНЫЕ



ЖУРНАЛИСТ



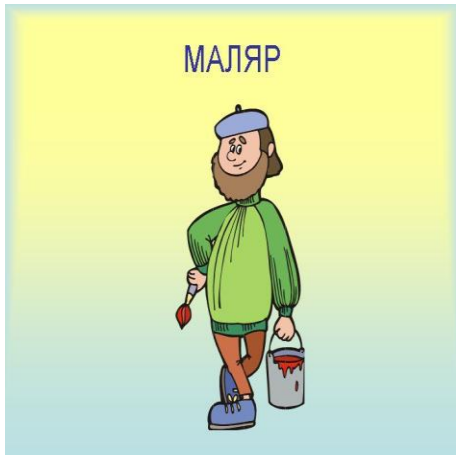
1

СТРОИТЕЛЬ



2

МАЛЯР



3

ЖУРНАЛИСТ



4

МЕНЕДЖЕР



5

БУХГАЛТЕР



6

БЕЗРАБОТНЫЕ



ОЧЕНЬ ВАЖНО....

- Если количество килокалорий постоянно превышает энергозатраты, то приводит к *избыточному весу*;
- Если с пищей получаешь недостаточно килокалорий, то приводит к резкому *снижению веса*.



ВЫЧИСЛИТЕ, СКОЛЬКО ЭНЕРГИИ ВЫ ЗАТРАЧИВАЕТЕ НА УМСТВЕННЫЙ И ФИЗИЧЕСКИЙ ТРУД И СКОЛЬКО ПОЛУЧАЕТЕ ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ.

РАСПИСАНИЕ	ОБЕД
Математика – 44 ккал	Гречка – 395 ккал
Физическая культура – 113 ккал	Сосиска – 100 ккал
Русский язык – 44 ккал	Компот – 132 ккал
Английский язык – 44 ккал	Хлеб – 35 ккал



**Для того, чтобы потратить
300 ккал (съев кусочек торта),
необходимо:**



- ✓ плавать 25 мин;
- ✓ бегать 45 мин;
- ✓ кататься на велосипеде 40 мин.



Хорошо ли ты помнишь и соблюдаешь правила правильного питания?



1. В день я обычно ем:

- а) 2 раза;
- б) 3 раза;
- в) 4 -5 раз

4. Обычно:

- а) я завтракаю, обедаю и ужинаю в школе или дома
- б) перекусываю на ходу

2. Промежуток между приемами пищи должен составлять:

- а) не больше 4 -5 часов;
- б) не больше 6 часов;
- в) не больше 2 часов.

5. Обычно я ужинаю:

- а) за 2 часа перед сном;
- б) за 2-3 часа перед сном;
- в) за час перед сном.

3. К продуктам, которые нужно есть каждый день, относятся:

- а) молоко и молочные продукты;
- б) чипсы;
- в) колбаса.

6. Согласен ли ты с утверждением: "Из-за стола нужно выходить, когда ты уже ничего не можешь съесть".

- а) да, согласен, главное - как следует наестся;
- б) согласен в том случае, если на столе много вкусного;
- в) не согласен, объедание вредит здоровью.

РЕЗУЛЬТАТЫ

За правильный
ответ 1 балл.

1 в

2 а

3 а

4 а

5 а

6 в

Количество баллов:

5-6 баллов – высокий
уровень знаний о
правилах
правильного
питания;

3-4 балла – средний
уровень;

Меньше 3 баллов –
низкий уровень



**«Не ешь много, не ешь
мало. Ешь умеренно.»**

Аристотель



ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании: методическое пособие. - М., 2005.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания: методическое пособие. - М., 2005.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания: рабочая тетрадь. - М., 2006.
4. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие /Е.Н.Назарова., Ю.Д. - М.: Издательский Центр "Академия", 2003.
5. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. - М., 2005.
6. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994.
7. Счастье быть здоровым /под.ред С.А.Муравьева, Г.А.Макарова. - Екатеринбург, 2003.



A photograph of several bright yellow flowers with six petals each, set against a lush green background. The flowers are reflected in a body of water at the bottom of the frame, creating a symmetrical effect. The text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ" is overlaid in the center in a white, serif font.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ