



УРОК ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**А не пора ли
нам подкрепиться?**



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

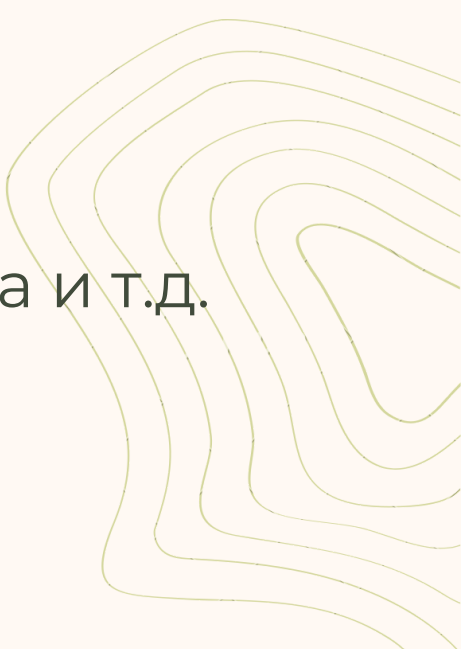
Экология
20%

Медицина
10%

Генетика
20%

Образ жизни
50%

- двигательная активность (физкультура, спорт, прогулки)
- питание
- вредные привычки
- режим труда и отдыха и т.д.



ЧТО ТАКОЕ ЕДА?



ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЕДА?



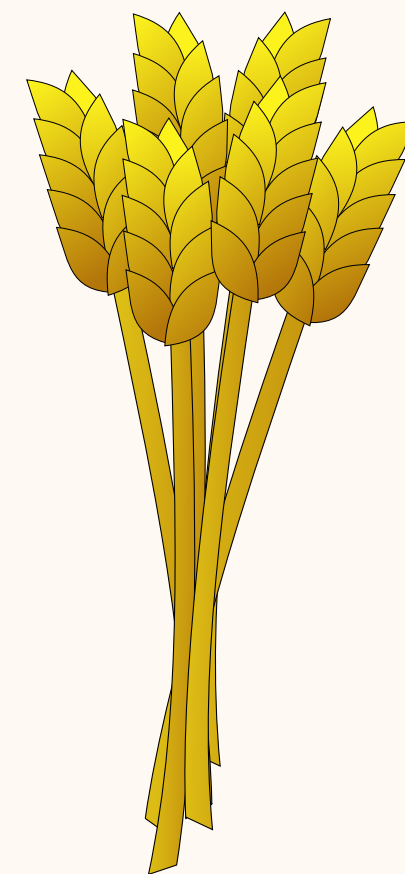
Белки



Вода



Жиры



Углеводы

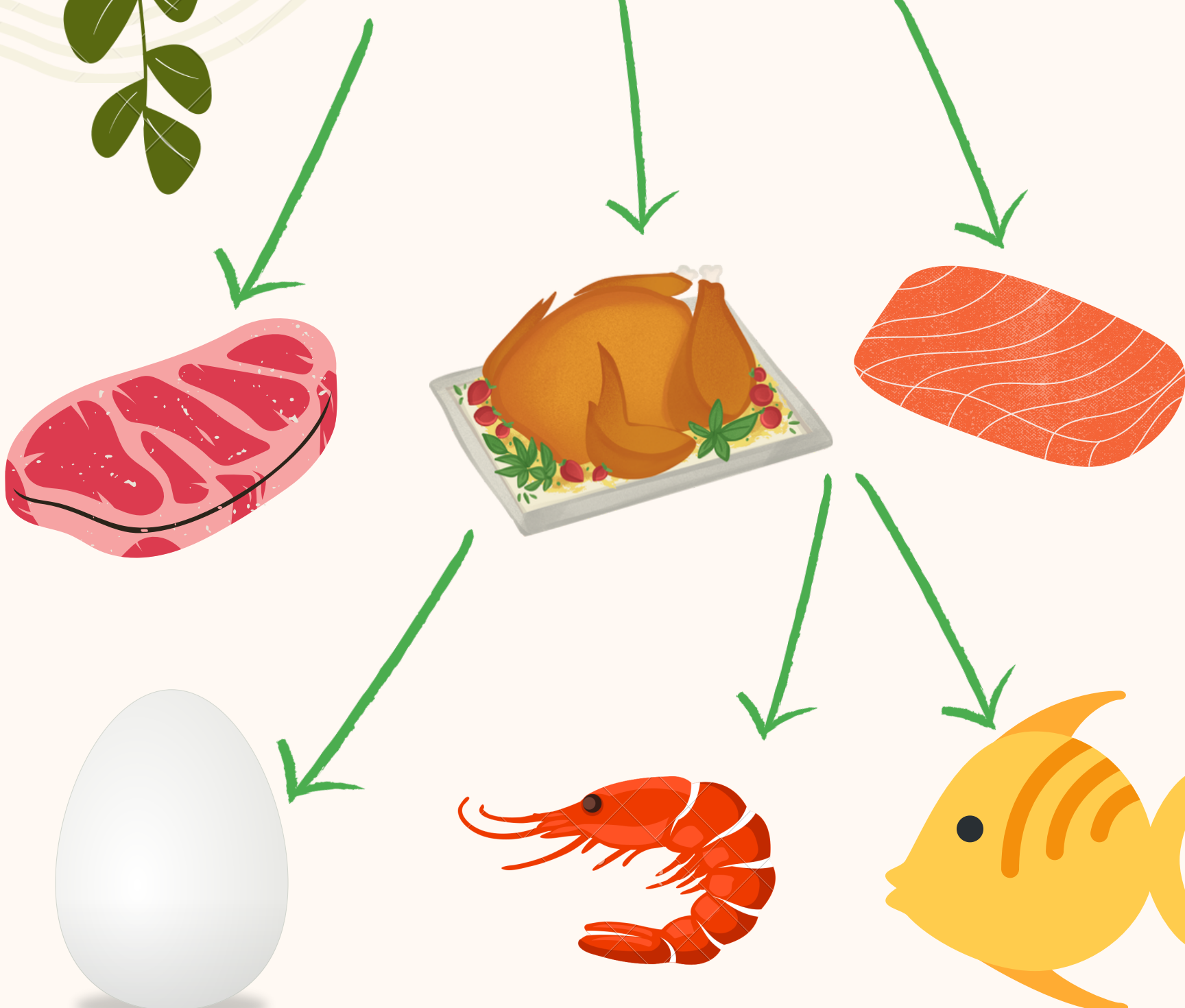


Витамины

БЕЛОК

Животного происхождения

Растительного происхождения



Функции белков:

1. Строительный материал клетки
2. Защита организма от инфекций

ЖИРЫ

Животного происхождения



Растительного происхождения



"Вредные" жиры



Функции жиров

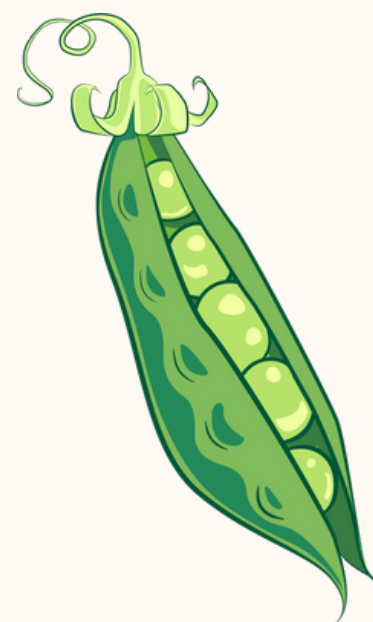
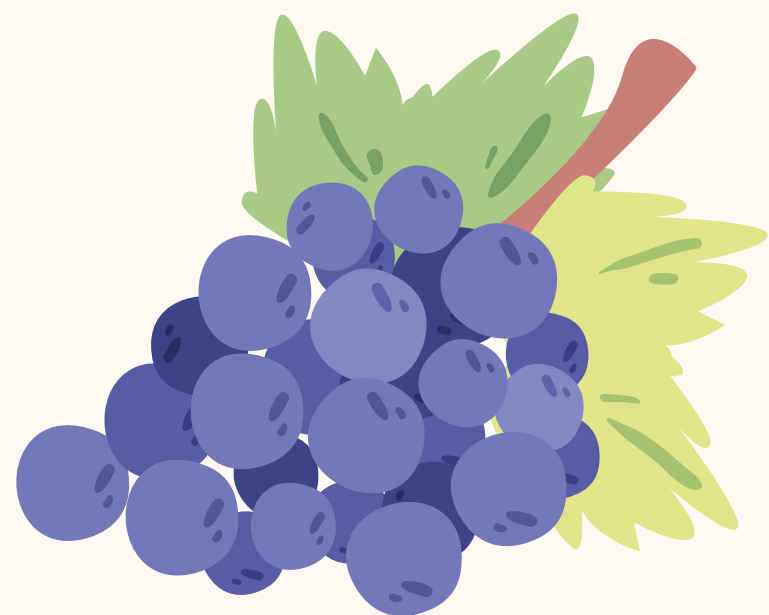
1. Энергетическая (депо)
2. Защитная
3. Поддержание температуры тела

УГЛЕВОДЫ

Простые

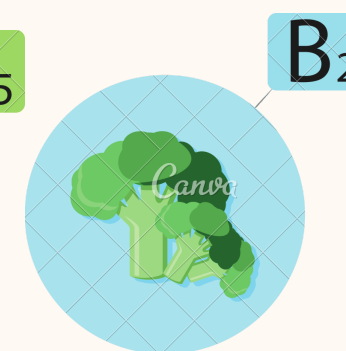
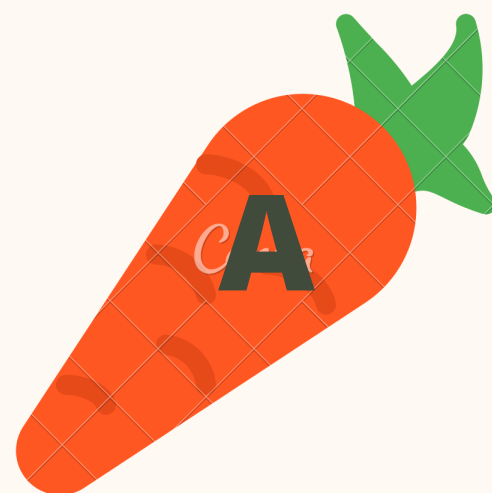


Сложные

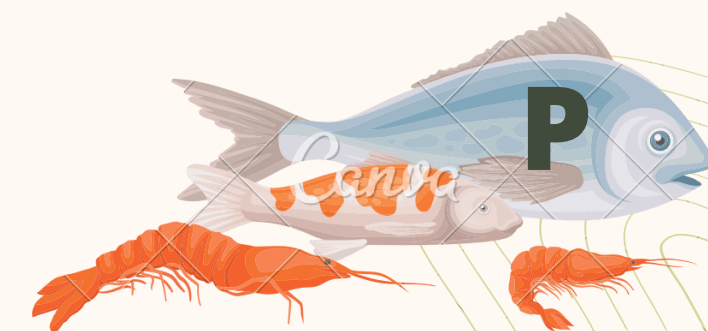
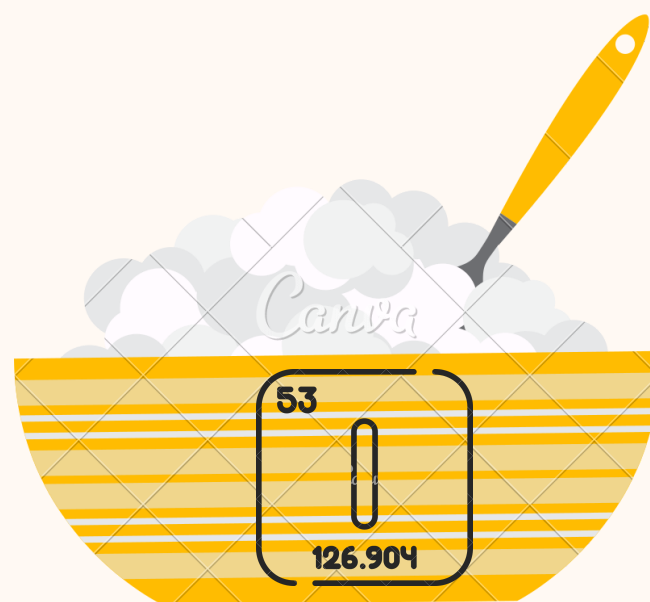


Функция: основной источник энергии

Витамины



Минералы



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Младшему школьнику в сутки нужно около 1,5 л воды
(или 80 мл на 1 кг)



Питьевая вода



Компот



Морс



Чай



Молоко



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



РАЦИОН ПИТАНИЯ

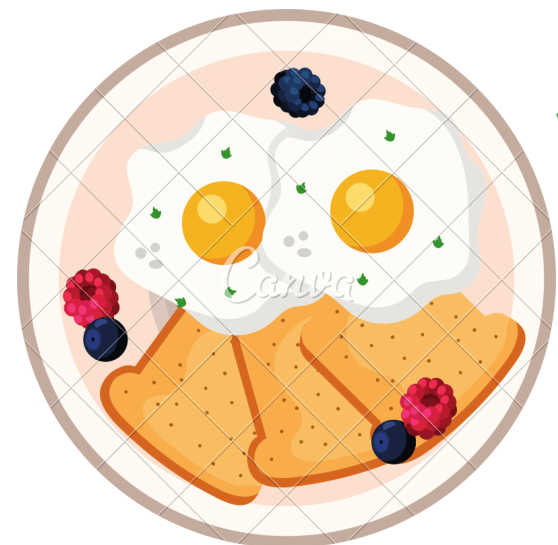
3 ОСНОВНЫХ ПРИЕМА ПИЩИ:

- 1) ЗАВТРАК,
- 2) ОБЕД,
- 3) УЖИН

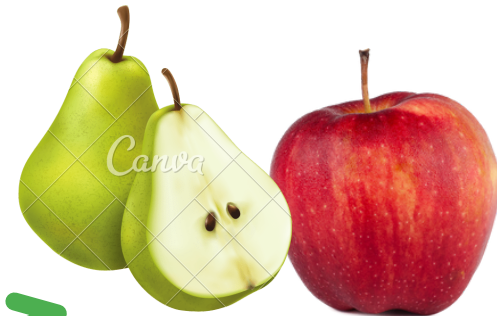
+

2 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИЕМА ПИЩИ:

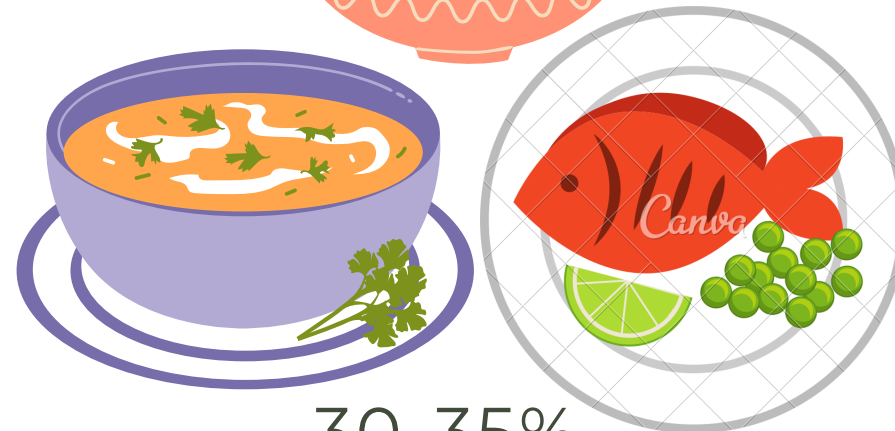
- ВТОРОЙ ЗАВТРАК
- ПОЛДНИК



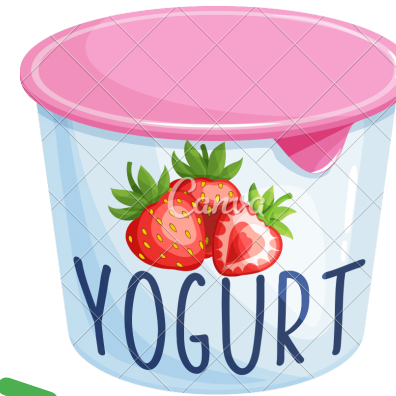
20-25%



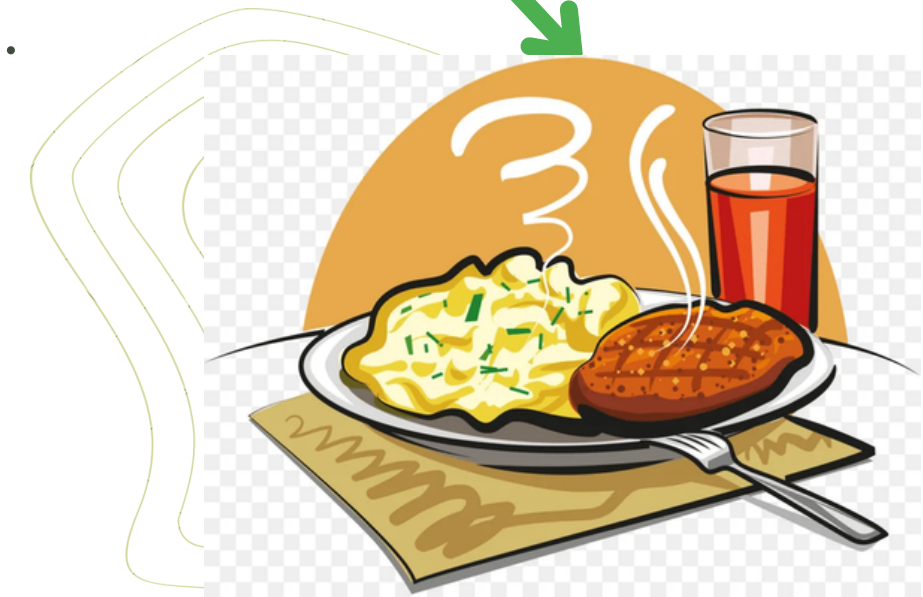
5-10 %



30-35%



10-15%.



15-20%.

ПИТАНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМЕНЫ

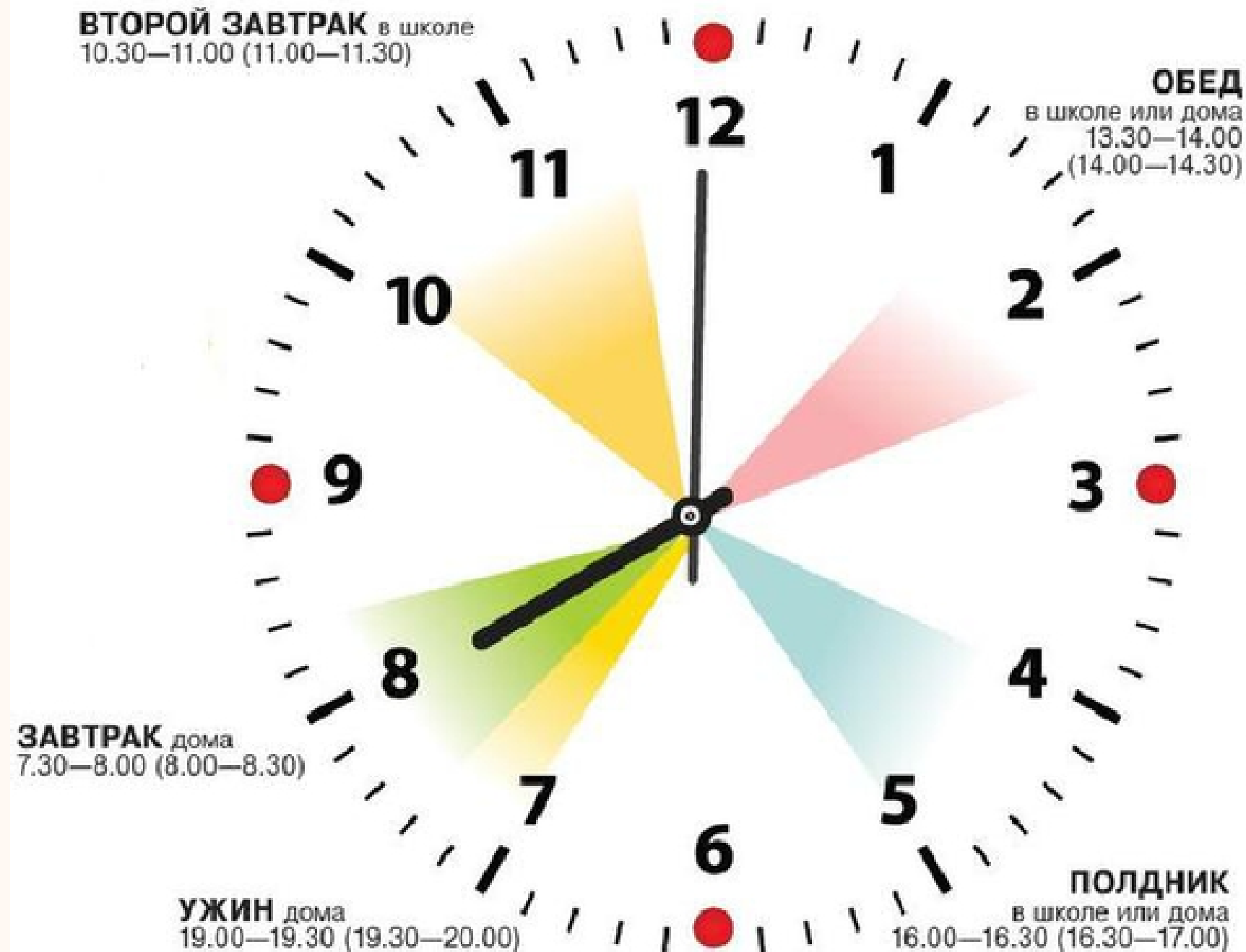
1 СМЕНА

- Завтрак дома
- Второй завтрак в школе
- Обед в школе/дома
- Полдник дома
- Ужин дома

2 СМЕНА

- Завтрак дома
- Второй завтрак дома
- Обед в школе
- Полдник в школе
- Ужин дома

Типовой режим питания школьников



РАЗМЕР ПОРЦИИ



ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ



1/4 тарелки (25%)
гарнир



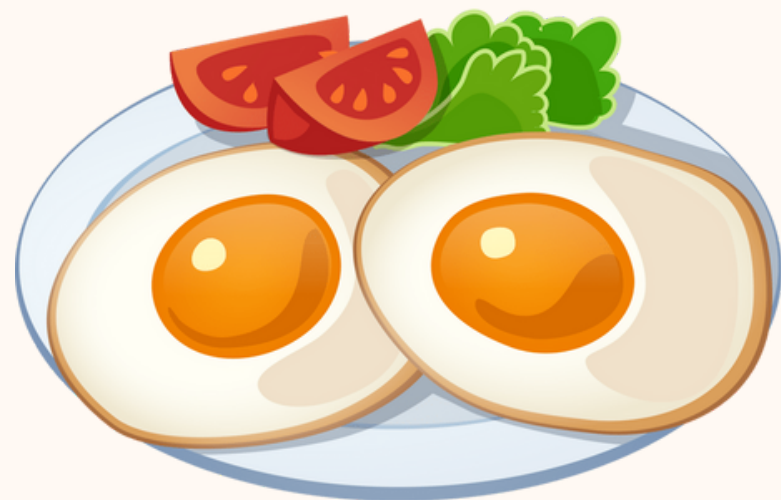
1/2 тарелки (50%)

1/4 тарелки (25%)
белковая еда



СОСТАВИМ РАЦИОН

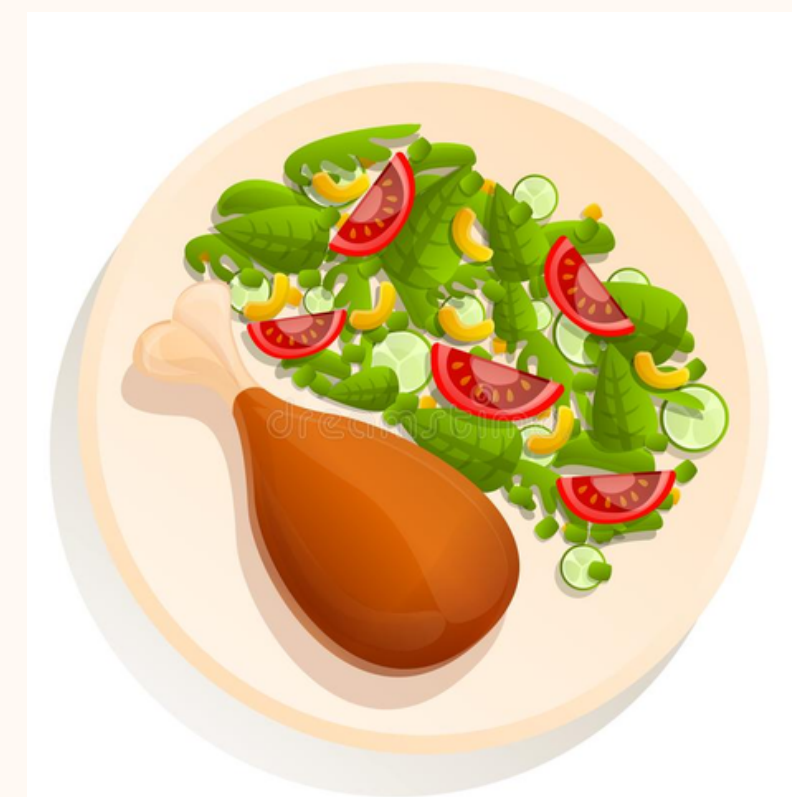
1 команда
Завтрак



2 команда
Обед



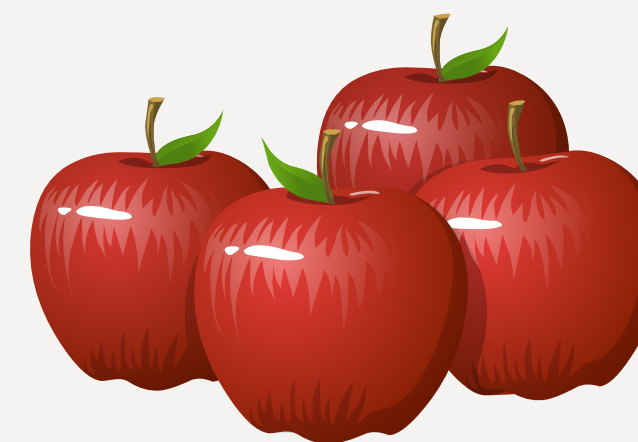
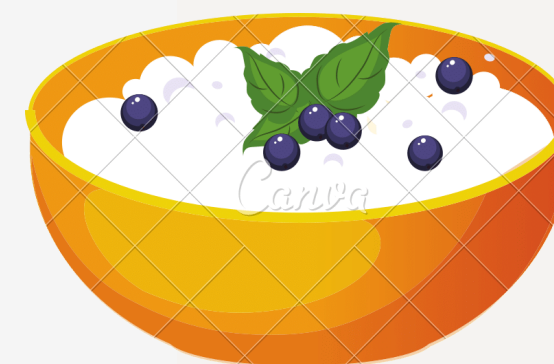
3 команда
Ужин



ИГРА НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Хлопни 1 раз, если я назову полезный продукт

Не хлопай, если я назову вредный продукт



КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

1



2



3



СМОТРИ НА ЭТИКЕТКУ

1 чайная
ложка=
10 гр сахара

Норма сахара
для школьника

7-11 лет=
30 гр/сутки



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ



Сколько съел-столько
потратил энергии



В пище должны быть
белки, жиры, углеводы и
микроэлементов

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Безопасно



Регулярно



Разнообразно



Положительные эмоции



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ- ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!

