



Здоровое питание детей

**Подготовила
Сорокина Галина
Владимировна**

**отказ
от вредных
привычек**

закаливание

**режим
дня**

**Здоровый
образ жизни**

движение

**хорошее
настроение**

**правила
гигиены**

**правильное
питание**

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Здоровое питание — это питание обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний

Недоедание



Переедание



Недоедание. Человек получает недостаточно питательных элементов, что может привести к истощению организма.

Переедание. Из-за переедания человек получает слишком много питательных элементов, что приводит к появлению телесного жира и следовательно к ожирению.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПИТАНИЯ

- Будьте активны – двигайтесь больше, сидите меньше
- Начинайте день с завтрака
- Питайтесь регулярно
- Больше продуктов, богатых пищевыми волокнами
- Ешьте как минимум 5 горстей фруктов и овощей в день
- Отдавайте предпочтение не мясу, а рыбе
- Потребляйте жиры разумно
- Меньше сахара

ПИЩУ, КОТОРУЮ МЫ ЕДИМ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА 3 КАТЕГОРИИ

←
Полезные. Продукты,
которые можно и
нужно есть каждый
день



↓
Продукты, которые
есть стоит реже



→
Вредные. Продукты,
которые есть стоит
как можно реже



ВИТАМИНЫ

Витамины – незаменимые питательные микроэлементы.

Для того чтобы получать различные витамины, следует питаться продуктами из всех групп пищевых продуктов:

Цельно зерновыми продуктами, фруктами и овощами, молочными продуктами, продуктами группы «рыба-яйца-птица-мясо».



Витамины необходимы:

- поскольку они участвуют в процессах обмена веществ, регулируют работу нервов, играют роль в формировании костной и мышечной ткани.
- для защиты от заразных и инфекционных заболеваний.
- поскольку они защищают организм от вредного действия свободных радикалов, в силу чего многие витамины называют антиоксидантами.

Если питаться очень жирной и сладкой пищей, конечно, получишь много энергии, но часто такие продукты представляют собой бедные источники витаминов.

БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

Роль белков в организме - без их участия невозможны процессы роста, размножения, пищеварения и иммунной защиты.

Содержится он в таких продуктах, как мясо, рыба, яйца и молоко.

Растительные белки чуть менее полноценны и труднее перевариваются.

Белковая недостаточность – это болезнь, которая выражается в снижении массы тела, сухости кожных покровов, уменьшении активности желудочно-кишечного тракта.

Жиры. В первую очередь, жир – это источник энергии для организма, поэтому регулировать жировой обмен очень важно.

Излишнее потребление жиров ведет к избытку холестерина, ухудшению жирового обмена и накоплению лишнего веса.

Недостаток жиров может вызвать нарушение функции печени и почек, задержку воды в организме.



Углеводы. Углеводы служат основным источником энергии, обеспечивая 58% потребности человеческого организма. Очень важно, что при недостаточном поступлении углеводов в организм энергия образуется из запаса жиров и даже белков. Это принцип постепенного и безопасного похудения.

А вот избыток углеводов приводит к перерождению их в жиры, развитию ожирения и провоцирует возникновение сахарного диабета.



Полезные каши

Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержатся также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, так необходимые для здоровья наших детей.

Слизь овсянки, образующаяся при варке, очень полезна, она **вымывает из желудка токсины и микробы**

Гречневая каша



В гречке содержится большое количество **растительного белка**, много **солей магния, калия, фосфора. много железа**, так необходимого **для поднятия гемоглобина**.

При пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют. Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.

Рисовая каша



В рисовой каше содержится **растительный белок** – ее даже называют **«вегетарианским мясом»**.

Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяются в **диетическом питании**

Перловая каша



Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма

Лизин успешно борется с вирусом герпеса. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.



Каши и овощи содержат клетчатку, полезную тем, что она помогает остальной пище легче пройти по пищеварительному тракту.

Зачем мы едим?

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища - источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.

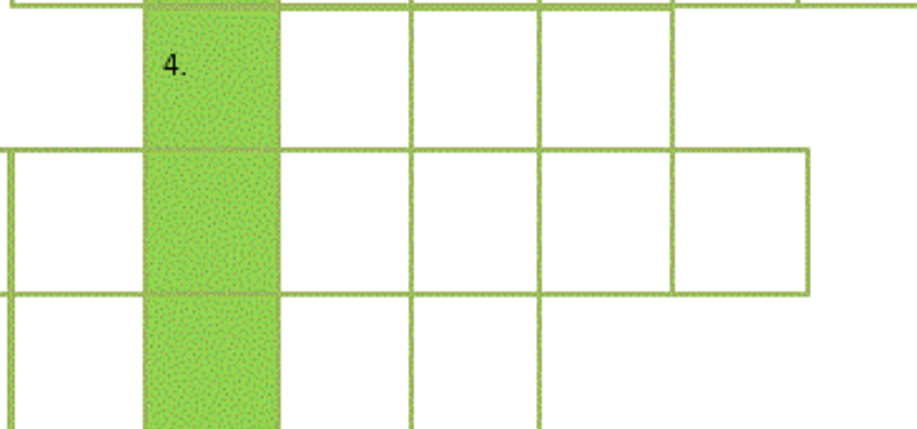
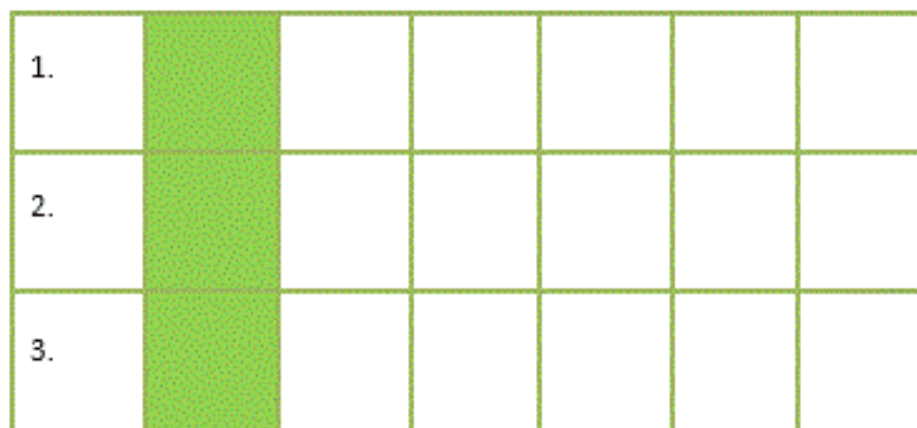
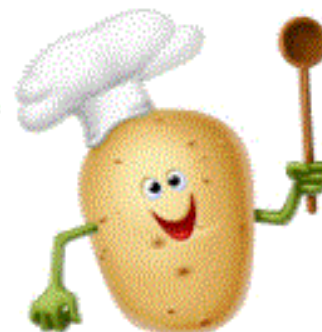


ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

- Кто хорошо жует, тот долго живет.
- Умеренное употребление пищи – мать здоровья.
- Гречневая каша – мать наша, хлебец – кормилец.
- Ох, здоровая еда, в жизни нам всегда нужна.
- Будешь правильно питаться, будешь ты здоровыми.



КРОССВОРД «ОГОРОД»



ЗАДАНИЕ.

Вписать названия овощей, изображенных на рисунке (слева направо).

Прочитать выделенное слово.

ОТВЕТЫ.

1. морковь; 2. огурец; 3. помидор;
4. репа; 5. картофель; 6. редис

Задание: Отгадайте загадки и назовите витамин, которым богат продукт

- 1) Семьдесят одежек
и все без застежек.
- 2) Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос.
- 3) Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет.
- 4) Сидит дед, в шубу одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.
- 5) В воде она живет.
Нет клюва, а клюет.



С



А



С



С

Д



ВЫВОД

Наше здоровье зависит от организации правильного питания, и сравнивая продукты, мы выяснили, что пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Это самое необходимое для вашего организма.

