

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ К
ИНТЕРАКТИВНОМУ
ЗАНЯТИЮ
«Я ЕСТЬ ТО, ЧТО Я ЕМ»**



Обсуждение

ЧТО ТАКОЕ
ЗДОРОВЬЕ?



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



Обсуждение

Как Вы думаете, на какие из перечисленных факторов (здоровоохранение, наследственность, внешняя среда и природные условия, образ жизни) мы можем повлиять, а что изменить невозможно?

А.В. Суворов



Пароход «Челюскин»



Правильное питание – залог здоровья





Что такое правильное питание?



Правило №1
Употребляйте
разнообразные и
натуральные пищевые
продукты





Правило №2



Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты





Правило №3

Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт)



Правило №4

Чаще употребляйте морепродукты (рыбу, кальмары, креветки и т.д.)





Правило №5

Ограничьте употребление СОЛИ



Правило №6

**Ограничьте употребление
сахаров (сладостей,
кондитерских изделий,
сладких напитков,
десерта)**



Правило №7

**Заменяйте животный жир
на жир растительных
масел**





Правило №8

Готовьте пищу на пару, а также путем отваривания и запекания



Правило №9

**Питайтесь 4-5 раз в день
небольшими порциями в
одно и тоже время**



Оптимальные варианты режима питания

ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ 1 ВАРИАНТ



Режим питания
7.30-8.30 – завтрак
12.30-13.00 – обед
16.00 – полдник
19.00-19.30 – ужин

ПЯТИРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ



Режим питания
7.30-8.00 – 1 завтрак
11.00 – 2 завтрак
13.30 – обед
16.00 – полдник
19.00 – ужин

ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ 2 ВАРИАНТ



Режим питания
7.30-8.30 – 1 завтрак
11.00-12.00 – 2 завтрак
14.30-15.30 – обед
19.00-19.30 – ужин

Правило №10

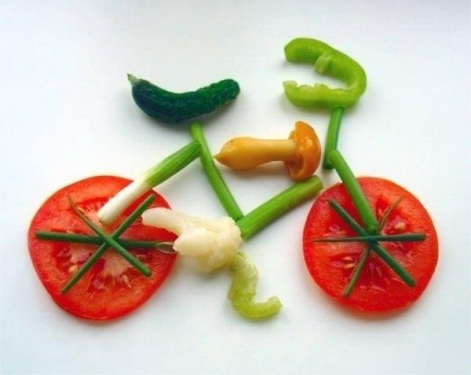
Употребляйте теплую
пищу не менее 3 –х раз в
день (завтрак, обед и
ужин)



Правило №11

**Выпивайте достаточное
количество «чистой» воды**





Правило №12

**Количество энергии,
которое вы получаете
с пищей, должно
соответствовать
энергии, которую вы
тратите в течение дня**



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

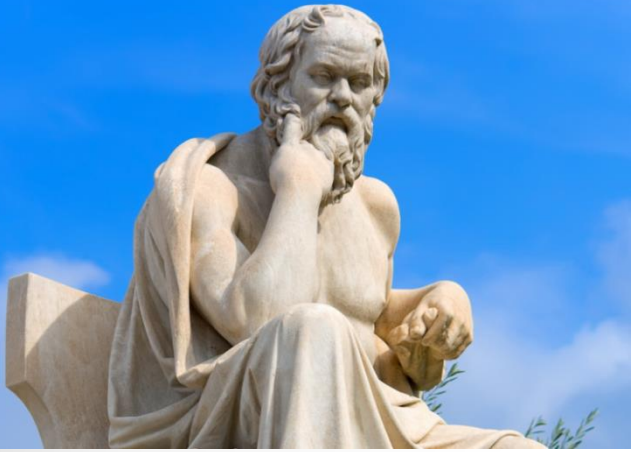


затраты энергии «больше или равны» потреблению энергии

Индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м}^2)}$$

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16–18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5–24,99	Норма
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)
30 и более	Ожирение



**«Нужно есть,
чтобы жить,
а не жить,
чтобы есть»
(Сократ)**



Обсуждение

Какие пословицы и поговорки о правильном питании Вы знаете?



**«ЕШЬ ЧЕСНОК И ЛУК –
НЕ ВОЗЬМЕТ НЕДУГ»**



«Щи да каша – пицца наша»



«Вода матушка, а хлеб батюшка»



**«Не все в рот, что
ОКО ВИДИТ»**



**«Хороша каша, да
мала чаша»,
«Мать наша —
гречневая каша»**



«Укоротить ужин – удлинить жизнь»

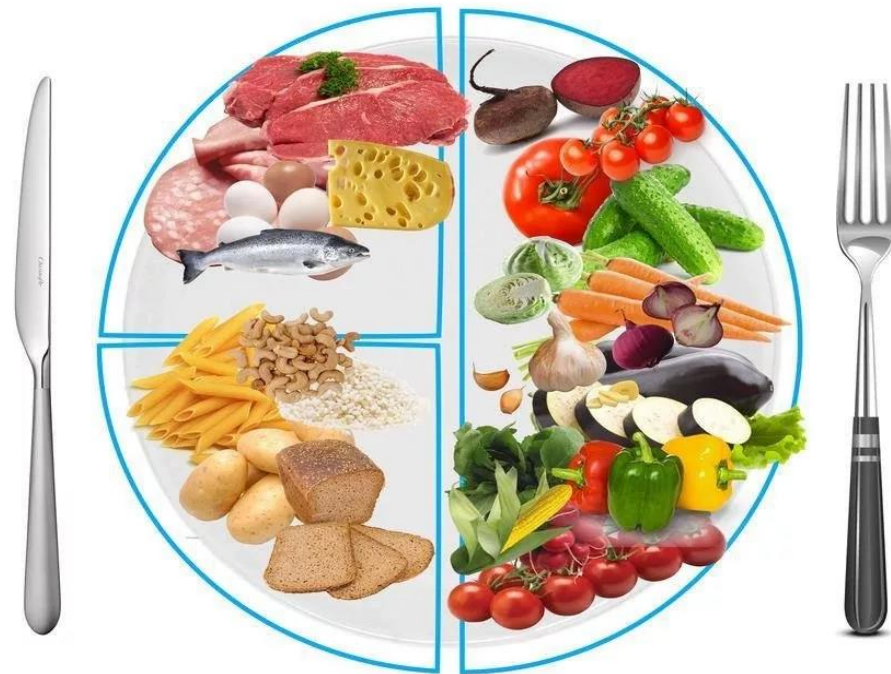




**«Ешь да не жирей,
тогда будешь
здоровей»**



«Когда я ем, я глух и нем»



**Правильное питание – это
залог крепкого здоровья,
хорошего настроения,
молодости и долголетия.**



Домашнее задание

1. Подготовить рекламу полезного продукта питания или блюда (это может быть, рисунок, стихотворение, мини-проект, мини-презентация).

2. Рассчитать ИМТ (индекс массы тела) родных (мамы, папы, брата, сестры, бабушки, дедушки и т.д.) друзей по формуле: $ИМТ = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$.

