

# Правила здорового питания

энергию необходимую организму, но жирные продукты нужно употреблять в малых количествах, иначе это может привести к ожирению.

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

Важным условием организации нашего питания является правильное распределение калорийности и состава пищи в течение суток.



Для детей младшего школьного возраста рекомендовано четырехразовое питание в точно установленные часы. Четырёх часовые интервалы между приемами пищи по времени еды повышают возбудимость пищевого центра, создавая здоровый аппетит.

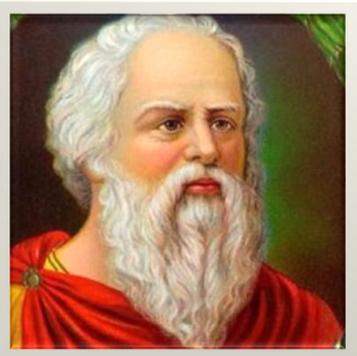
1. Есть только свежеприготовленную пищу, много овощей и фруктов, пить соки.
2. Один раз в день нужно обязательно поест горячее блюдо: суп, борщ или щи.
3. Приступать к еде нужно только в хорошем настроении, иначе еда не пойдёт впрок.
4. Во время еды нужно молчать, а не болтать и смеяться.
5. Нельзя проглатывать пищу крупными кусками, нужно медленно и тщательно пережёвывать еду.
6. Ни в коем случае нельзя объедаться, это очень вредно для желудка!
7. Кушать нужно три-четыре раза в день, если кому-то врач не приписал иначе.
8. Кушать нужно только тогда, когда проголодался.
9. Употреблять в пищу только полезные продукты.

«Правильное питание –  
залог здоровья»

Воспитатель: Швалева В.А.

Йошкар-Ола 2020г.



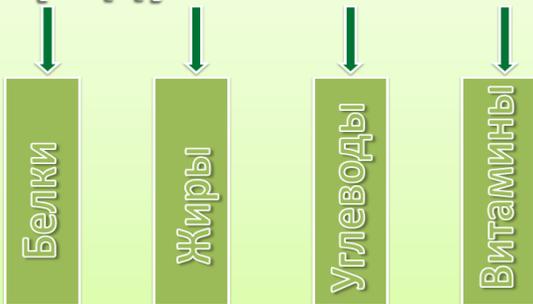


«Мы едим для того чтобы ЖИТЬ, а не живем для того, чтобы ЕСТЬ»  
Сократ, древнегреческий философ

Пища снабжает человеческий организм энергией, нужной ему для полноценной жизнедеятельности. Именно благодаря регулярному и полноценному питанию поддерживается жизнь. Пища содержит в себе множество питательных веществ, без которых какой-либо вообще рост, развитие и функционирование организма было бы невозможным.

Продукты питания имеют в своем составе 4 группы питательных веществ: белки, жиры, углеводы и вита-

## Продукты питания



## Белки

строительный материал нашего организма



## Жиры

топливо для организма



## Углеводы

основные производители энергии в организме



## Витамины

укрепляют организм человека и поддерживают его здоровье

Витамин А:	
Витамин В1:	
Витамин С:	
Витамин Д:	

Все необходимые продукты, которые нужны организму для правильного роста и развития ученые диетологи за-

## Пирамида правильного питания



несли в пирамиду правильного питания.

В пирамиде правильного питания, продукты, которые больше всего нужны организму человека стоят на нижней полке, а те, которые человек должен употреблять в меньших количествах - на верхней.

На вершине пирамиды здорового питания находятся: конфета, соль, сахар, масло. Их должно быть мало в нашем рационе. Излишнее потребление соли приводит к нарушению обмена веществ, болезни почек. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Жир и масла дают огромную