

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



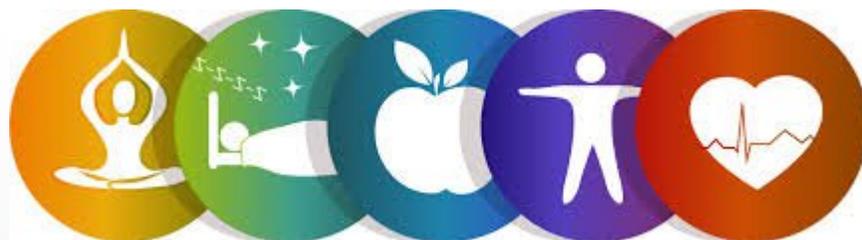
# Обсуждение ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



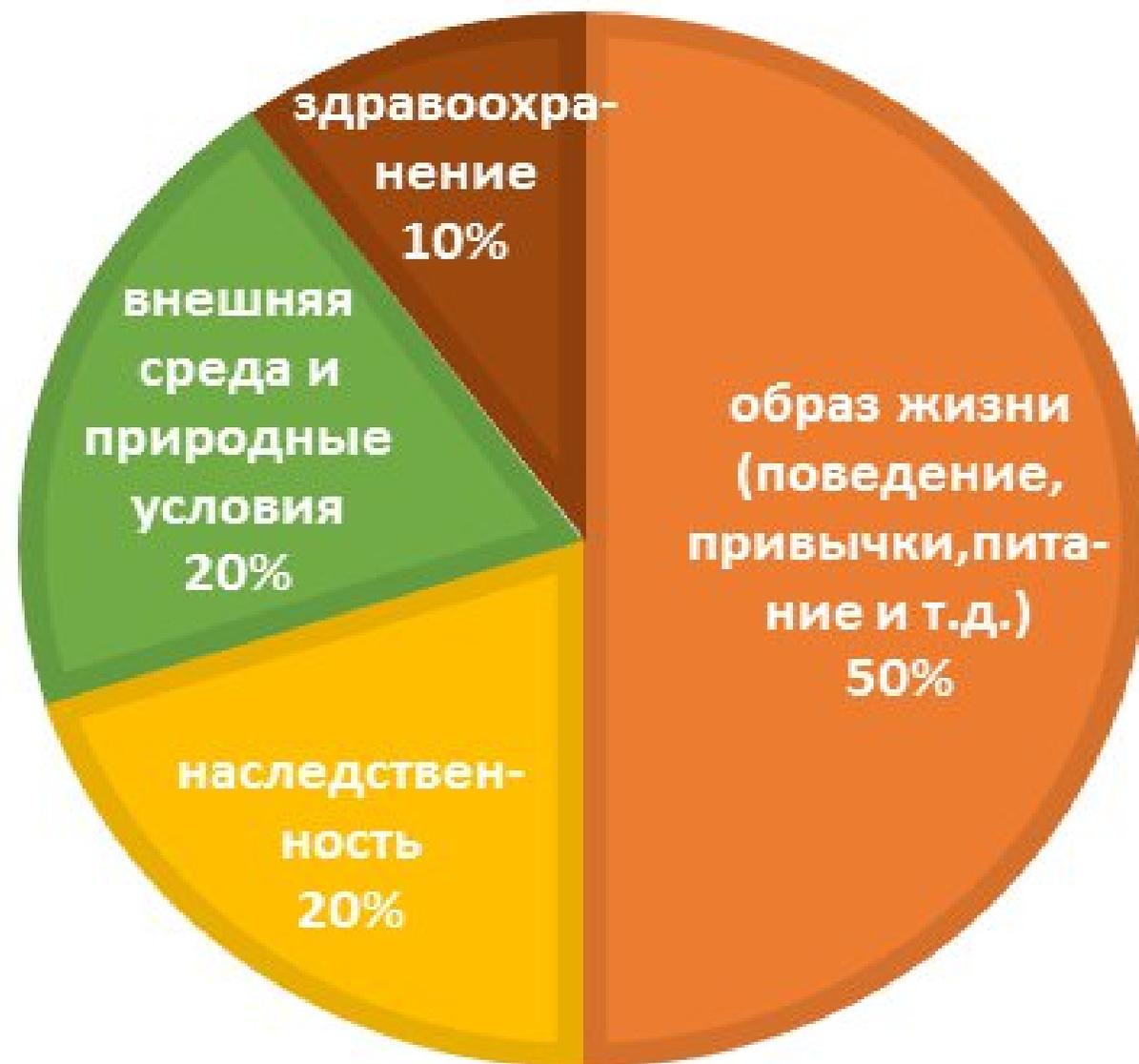
# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



# 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**



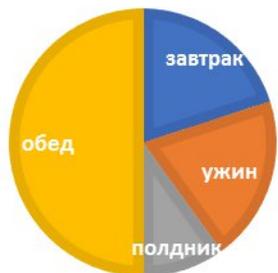
# Правило №9

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

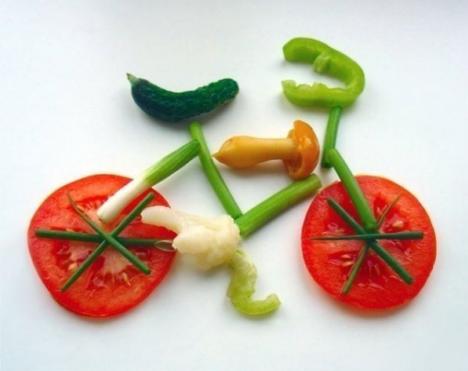
Употребляйте теплую пищу  
не менее 3 –х раз в день  
(завтрак, обед и ужин)



# 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



≥

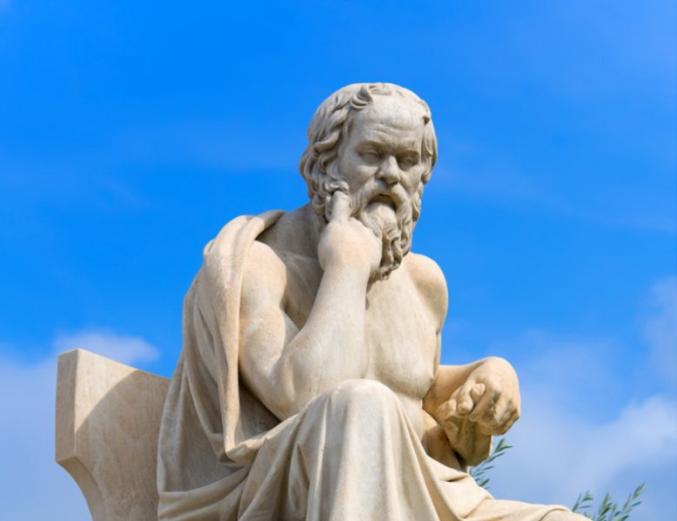


затраты энергии «больше или равны» потреблению энергии

# 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»

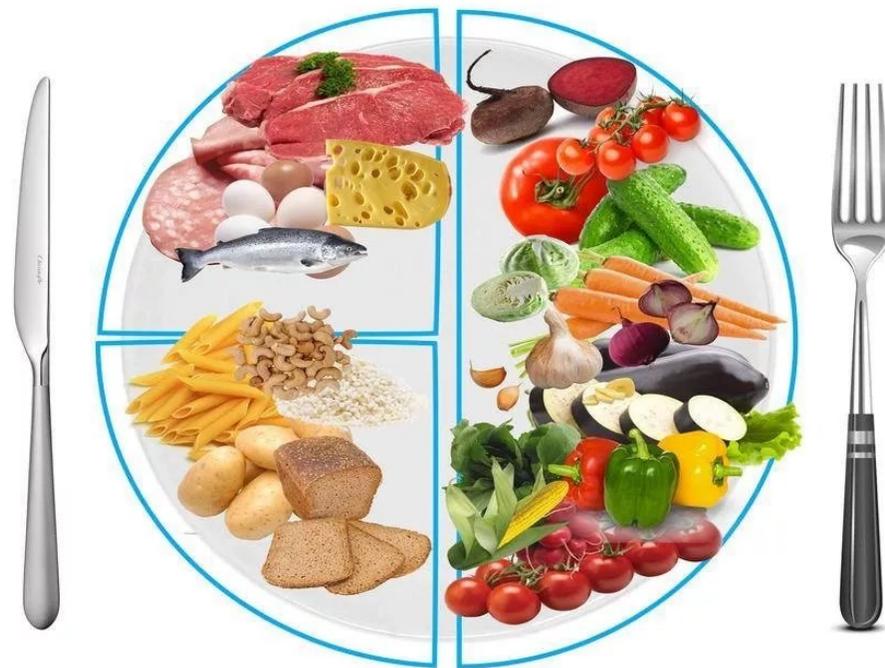




**«Ешь да не жирей,  
тогда будешь  
здоровей»**



# «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.) и друзей по формуле:  $ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$ .

