

**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 то же 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

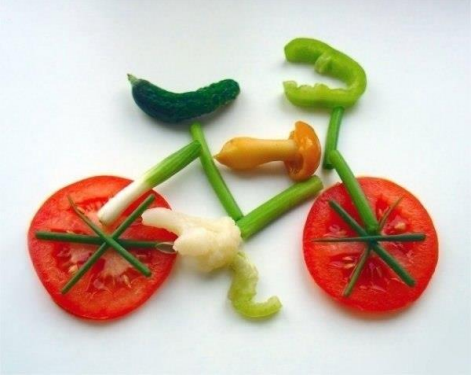
Употребляйте теплую  
пищу не менее 3 –х раз в  
день (завтрак, обед и  
ужин)



# 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

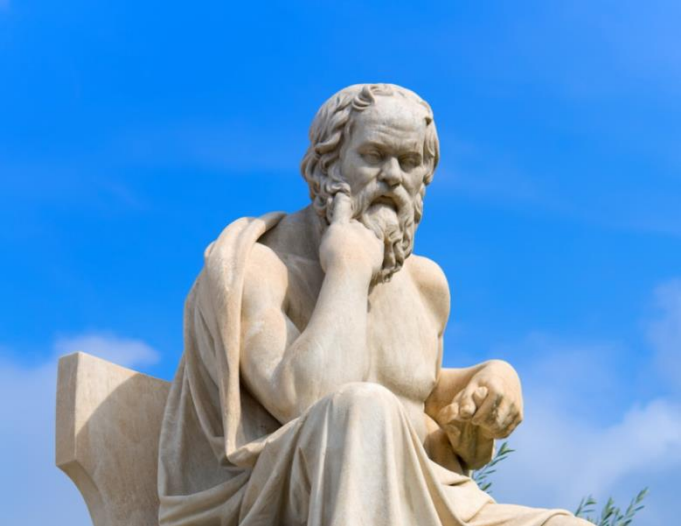


затраты энергии «больше или равны» потреблению энергии

# 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»



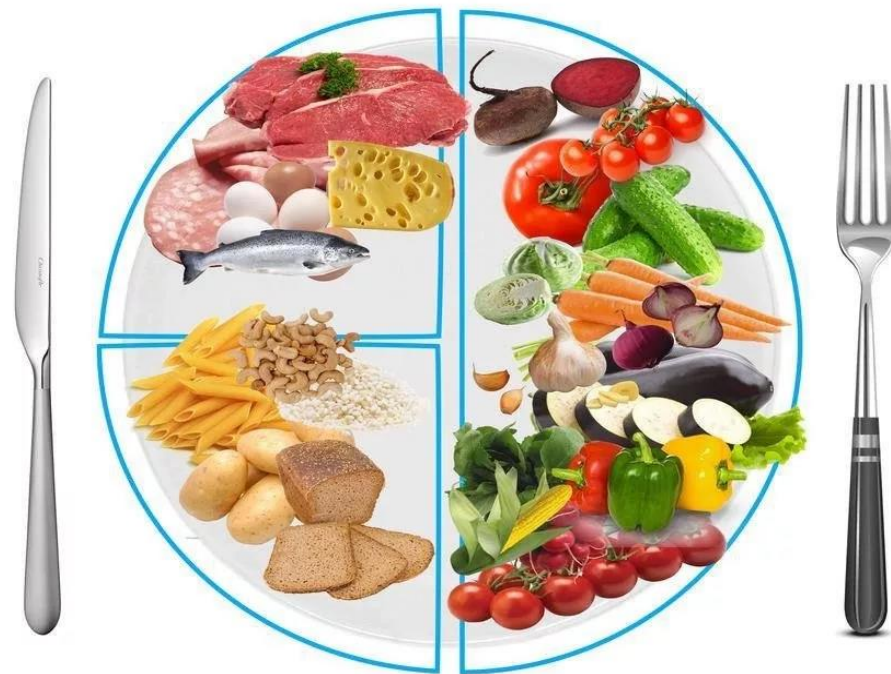




**«Ешь да не жирей,  
тогда будешь  
здоровей»**



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

