

Питание и здоровье. Современная концепция рационального питания.



Практическая часть РЕБУСЫ

знакомство с рекомендуемыми нормами
потребления



РЕБУС № 1

МА



Напиши ответ и укажите рекомендуемую норму потребления

РЕБУС № 2

1 2 3 4 5 6 7
М О Л О ~~Т~~ О К

Напиши ответ и укажите рекомендуемую норму потребления _____

РЕБУС № 3

Я

”



Ы = А

Напиши ответ и укажите рекомендуемую норму потребления _____

РЕБУС № 4



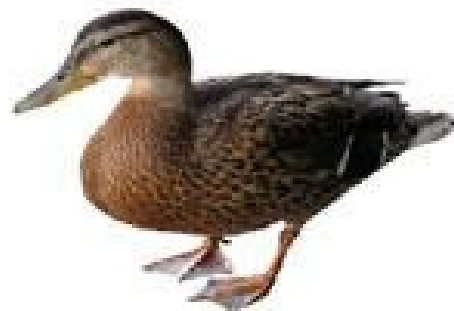
НД = 3

К = М

Напиши ответ и укажите рекомендуемую норму потребления _____

РЕБУС № 5

М



~~**Т**~~

Напиши ответ и укажите рекомендуемую норму потребления _____

РЕБУС № 6



И = Ъ

Напиши ответ и укажите рекомендуемую норму потребления _____

РЕБУС № 7

”



Ж

,



Напиши ответ и укажите рекомендуемую норму потребления _____

РЕБУС № 8

ВИТАМИН В₃

И



,

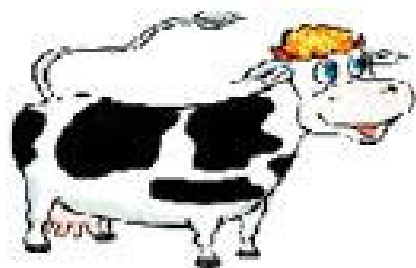
Напишите ответ и укажите рекомендуемую норму потребления _____

РЕБУС № 9

ВИТАМИН В₃

Г

,



”

Х

Напиши ответ и укажите рекомендуемую норму потребления _____

РЕБУС № 10
ВИТАМИН В6

’ ДРУЖБА ’ + Ъ
У = О

Напиши ответ и укажите рекомендуемую норму потребления

РЕБУС № 11
ВИТАМИН В6



Напиши ответ и укажите рекомендуемую норму потребления

РЕБУС № 12
ВИТАМИН В_с



~~Ю~~ = А

Напиши ответ и укажите рекомендуемую норму потребления

РЕБУС № 13
ВИТАМИН В_с

ПЕЧАЛЬНЫЙ ””

А ⇒ Е ~~Л~~ = Н

Напиши ответ и укажите рекомендуемую норму потребления

РЕБУС № 14
ВИТАМИН В₂

1 2 3 5 4
” К О Т О М К А

К = Т

Напиши ответ и укажите рекомендуемую норму потребления

РЕБУС № 15
ВИТАМИН В₂

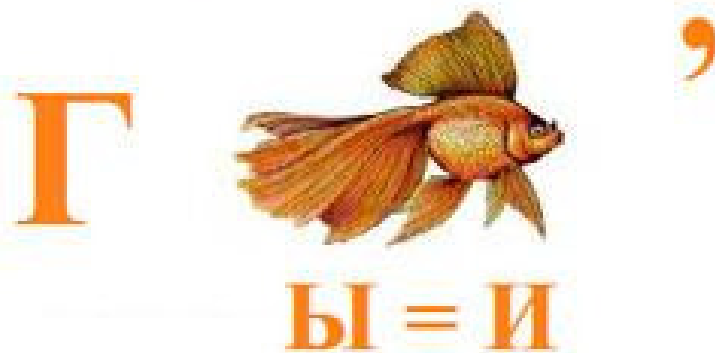


Ч ⇒ С + О

Напиши ответ

▶ и укажите рекомендуемую норму потребления

РЕБУС № 16
ВИТАМИН В₂



Напиши ответ

▶ и укажите рекомендуемую норму потребления

РЕБУС № 17

ВИТАМИН С

5 4 1 2 3

Н ~~А~~ Л И М
О

Напиши ответ

▶ и укажите рекомендуемую норму потребления

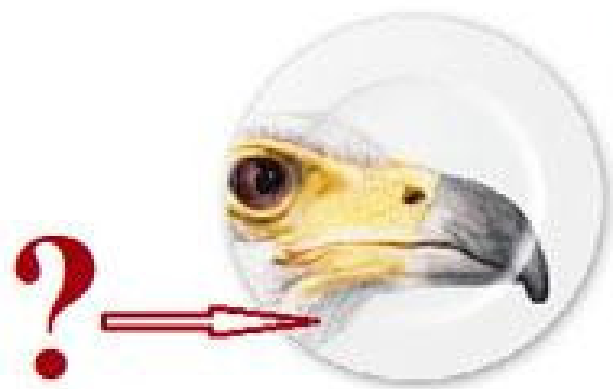
РЕБУС № 18
ВИТАМИН С

~~АПРЕЛЬ~~ + ~~СОН~~
И

Напиши ответ

▶ и укажите рекомендуемую норму потребления

РЕБУС № 19
ВИТАМИН С



,



Напиши ответ

▶ и укажите рекомендуемую норму потребления

РЕБУС № 20
ВИТАМИН А

ТЫ +



Напиши ответ

▶ и укажите рекомендуемую норму потребления

Правила здорового питания школьника

1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2. Соблюдайте правильный режим питания

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

Правила здорового питания школьника

▶ 3. Не пропускайте приемы пищи

- ▶ Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.
- ▶ Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).
- ▶ Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

Правила здорового питания школьника

- ▶ **4. Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки**
- ▶ - Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
- ▶ - Не переешьте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- ▶ - Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- ▶ - Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и припущенным блюдам.
- ▶ - Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.
- ▶ - Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
- ▶ - Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

Правила здорового питания школьника

▶ 5. Мойте руки

- ▶ - Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- ▶ - Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.



Питайтесь правильно!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



HEALTHY
FOOD



ЗДОРОВАЯ ЕДА



Благодарю за внимание 😊
До следующей встречи!

