

Тема: «Правильное питание»

* Правильное питание

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться!
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть –
Нужно правильно питаться,
С самых юных лет уметь.



Питайся правильно – будь здоровым!

Витамины

Витамин А рыбий жир, морковь, яйца, шпинат, абрикос, слива	Витамин В1 крупы, сыр, яйца, фасоль	Витамин В2 яйца, молоко, творог и кисломолочные продукты, печень, сыр, мясо
Витамин В12 рыба, морские продукты, яйца, молоко, творог	Витамин С черная смородина, шиповник, лимон, болгарский перец, капуста	

Минералы

Магний орехи, подсолнечное масло, свекла, бананы	Кальций сыр, молоко, творог, капуста	Железо мясо, грибы, яйца, орехи, яблоко
--	--	---

Рацион питания на день

Завтрак каша, яйца, чай	Второй завтрак яблоко, банан, апельсин
Обед салат, суп, мясо, гарнир	Полдник чай, печенье
Ужин салат, рыба, овощи	Перед сном молоко, йогурт

Полезно!
молоко, каша, рыба, овощи, фрукты

Опасно!
фаст-фуд, чипсы, сладости, газированные напитки

Правила «здорового питания»

- Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время
- Тщательно пережевывайте пищу
- Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу
- Не переедайте, не голодайте
- Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
- Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами
- Исключите из рациона продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты
- Не употребляйте чипсы, кириешки, лимон.
- Не ешьте жареное, жирное, копченое.
- Ешьте побольше овощей и фруктов



Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. **Номера выбранных ответов сложите и получите набранное количество баллов.**

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1. 3-5 раз
- 2. 1-2 раза
- 3. 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1. да, каждый день
- 2. иногда не успеваю
- 3. не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1. булочку с компотом,
- 2. сосиску, запеченную в тесте,
- 3. кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1. стакан кефира или молока,
- 2. молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3. мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1. всегда, постоянно,
- 2. редко, во вкусных салатах,
- 3. не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1. каждый день,
- 2. 2 – 3 раза в неделю,
- 3. редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1. всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2. ем иногда, когда заставляют,
- 3. лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1. ежедневно,
- 2. 1- 2 раза в неделю,
- 3. не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1. хлеб ржаной или с отрубями,
- 2. серый хлеб,
- 3. хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1. 2 и более раз в неделю,
- 2. 1-2 раза в месяц,
- 3. не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1. сок, компот, кисель;
- 2. чай, кофе;
- 3. газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1. из разных круп,
- 2. в основном картофельное пюре,
- 3. макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1. все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2. пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3. могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1. постной, варёной или паровой пище,
- 2. жареной и жирной пище,
- 3. маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1. да,

2. нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!