



Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы.

Занимайтесь спортом - физическая нагрузка улучшает общее состояние и выводит токсины из организма. Отжимания – способствуют лучшей работе легких и сердца. Упражнения на пресс — улучшит работу желудочно-кишечного тракта.



Закаляйтесь! – это укрепляет нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя обмен веществ.



Сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Но больше 8 часов спать не рекомендуется.



Одним из основных аспектов здорового образа жизни является ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!



Памятка здорового питания

- *В питании всё должно быть в меру;*
- *Пища должна быть разнообразной;*
- *Еда должна быть тёплой;*
- *Тщательно пережёвывать пищу;*
- *Есть овощи и фрукты;*
- *Есть 3-4 раза в день;*
- *Не есть перед сном;*
- *Не есть копчёного, жареного и острого;*
- *Не есть сухомятку;*
- *Меньше есть сладостей;*
- *Не перекусывать чипсами, сухариками.*



Принципы здорового питания

Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



Режим питания

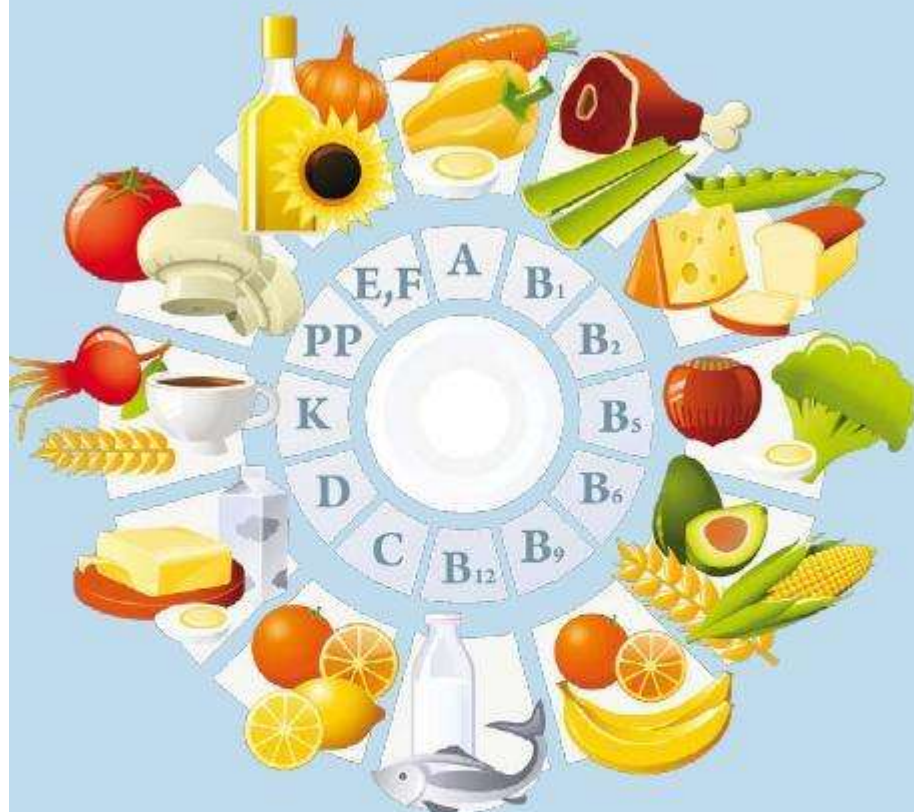
Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.



Памятка для детей



Витамин А – рост, зрение, крепкие зубы.

Витамин В – сила, аппетит, хорошее настроение.

Витамин С – бодрость, защита от простуды.

Витамин D – крепкие кости.

Правила хорошего тона за столом

Приборы на стол ставят по числу обеспоинок. Сидеть за столом нужно прямо, но не слишком далеко, во время еды следует чуть наклониться над столом, нельзя разваливаться на стуле и класть локти на стол.

Руки и рот нужно вытирать бумажными салфетками.

Нельзя размывать еду по тарелке, катать хлебные шарики, чавкать, дуть на суп, облизывать пальцы.

Не стоит тянуться за едой через весь стол.

Не надо есть слишком быстро, брать в рот сразу много еды и говорить с полным ртом.

Доходя суп, нужно наклонить тарелку немного от себя. Последнюю ложку супа можно не доедать.



Правила хорошего питания

1. Перед едой нужно мыть руки, чтобы не занести инфекцию.

2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.

3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.

4. Хорошо пережевывать - значит ощущать вкус пищи, это позволяет лучшему перевариванию.

5. Желудок должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.

6. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помочь мышцам.

7. После еды нужно почистить зубы или прополоскать полость рта водой, чтобы зубы были чистыми и здоровыми.

8. В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детского сада комбинированного вида № 3 «Солнышко»

ВИТАМИНЫ,

полезные продукты и здоровый организм



Группа «Сказка»
воспитатели: Полякова Е.А.,
Евдокимова О.И.

Памятка о правильном питании

- Употребляйте разнообразные продукты питания.
- Употребляйте крупы, фрукты и овощи.
- Поддерживайте вес в норме.
- Порции должны быть умеренными.
- Питайтесь регулярно.
- Сократите объем потребления, но не отказывайтесь полностью от каких-либо продуктов питания.
- Контролируйте сбалансированность вашего питания. Нет ни одного «идеального» продукта питания.
- Выясните, каков ваш реальный рацион.
- Помните, пища не может быть хорошей или плохой.





Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

9 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Постоянно следите за весом тела.
3. Сократите порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Ешьте медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше свежих овощей, фруктов, зерновых продуктов и круп.
6. Сократите потребление жиров, в том числе при приготовлении пищи.
7. Ограничьте потребление чистого сахара.
8. Ограничьте потребление поваренной соли.
9. Избегайте потребления алкогольных напитков.



Здоровое питание – это выгодно!

2 основных принципа здорового питания: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!

1 ПРИНЦИП

Соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит



Калорийность пищи определяется соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, можно прочитав информацию на упаковке.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности человека. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Для этого нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах.



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА, КГ}}{\text{РОСТ}^2, \text{ М}}$$

ИМТ от 18,5 до 25 - вес в норме.

ИМТ меньше 18,5 - дефицит массы тела.

ИМТ от 25 до 29,9 – избыточная масса тела.

ИМТ более 30 - ожирение.

2 ПРИНЦИП

Соответствие химического состава суточного рациона физиологическим потребностям человека в витаминах и минералах



Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно, поэтому их человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов:

кальций и витамин D содержится в молоке, витамин В12 - в мясе и мясных продуктах, витамин С – только в овощах и фруктах, витамин РР – в мясе, бобах и крупах. Отказ от какой-либо группы продуктов может привести к недостатку тех или иных витаминов и микроэлементов.



Ежедневный рацион

Зерновые продукты – 6-8 порций (хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки).

Овощи и фрукты - 5-9 порций, которые соответствуют небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или стакану фруктового сока.

Богатые белком продукты – 4-6 порций (молоко, сыр, бобы, яйца, орехи, мясо, рыба). Мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.

Министерство здравоохранения Пензенской области
ГБУЗ "Пензенский областной центр медицинской профилактики"



Памятка для родителей.

«Здоровый образ жизни детей — задача родителей»

Часто взрослые считают, что для ребенка самое важное – хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если кружится голова, если организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугами?

Воспитывая ребенка в семье, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам учащихся обычно относят безответственность, неорганизованность, лень. В основе этих проблем лежит отсутствие привычки быть здоровым и духовно и физически. С малых лет необходимо формировать положительный образ здорового человека. Убеждайте детей в том, что, если не заниматься спортом, трудно будет достигнуть успеха в учении, не станешь сильным и здоровым!

Человек современный все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Малоактивный образ жизни (занятия в школе, уроки дома, сидение перед компьютером и телевизором) сказывается на общем состоянии здоровья детей. Уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только лишь на 11 %. Помочь сформировать привычку к сохранению здоровья должны семья, общеобразовательная и спортивные школы.

Необходимо школе: на родительских собраниях необходимо поднимать значение физической культуры и спорта; регулярно проводить спортивные праздники, дни спорта и соревнования; чествовать учащихся и их родителей, которые активно занимаются физической культурой; встречаться с ветеранами спорта; беседовать об истории и развитии спорта, олимпийского движения.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

- ❖ Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
- ❖ Соблюдайте режим дня.
- ❖ Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- ❖ Любите своего ребенка: он – Ваш. Уважайте членов своей семьи: они – попутчики на Вашем пути.
- ❖ Чаще обнимайте ребенка.
- ❖ Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- ❖ Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.
- ❖ Личный пример по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ – лучше всякой морали.
- ❖ Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- ❖ Помните, простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
- ❖ Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с





Советы для родителей о правильном питании детей

Правильное питание ребёнка - залог здоровья на долгие годы!
2 основных принципа правильного питания:

1 принцип - энергетический баланс

Первый принцип здорового питания - это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей и энергией, которую он тратит.

Масса тела - главный индикатор энергетического баланса.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

! Если значение ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме и правильно употребляете калории.

! Если значение ИМТ меньше 18,5, то это говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов.

! Если ИМТ от 25 до 30 - обладатель лишнего веса. Необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе грозит ожирение.



2 принцип - «здоровая» тарелка

Второй принцип здорового питания - это химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Чего и сколько должно быть в «здоровой» тарелке?



Правила хорошего тона за столом

Приборы на стол ставят по числу обеденных. Сидеть за столом нужно прямо, но не слишком далеко, во время еды следует чуть наклониться над столом, нельзя разваливаться на стуле и класть локти на стол.

Руки и рот нужно вытирать бумажными салфетками.

Нельзя размачивать еду по тарелке, катать хлебные шарики, чавкать, дуть на суп, облизывать пальцы.

Не стоит тянуться за едой через весь стол.

Не надо есть слишком быстро, брать в рот сразу много еды и говорить с полным ртом.

Досяга суп, нужно наклонить тарелку немного от себя. Последнюю ложку супа можно не доедать.



Правила хорошего питания

1. Перед едой нужно мыть руки, чтобы не занести инфекцию.

2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром разбудится больше энергии, чем вечером.

3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.

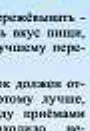
4. Хорони пережевывать - значит ощущать вкус пищи, это помогает лучшему перевариванию.

5. Желудок должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.

6. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помогать мышцам.

7. После еды нужно почистить зубы или прополоскать полость рта водой, чтобы зубы были чистыми и здоровыми.

8. В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детского сада комбинированного вида № 3 «Солнышко»

ВИТАМИНЫ, полезные продукты и здоровый организм



Группа «Сказка»
воспитатели: Подлякова Е.А.,
Евдокимова О.И.