



Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики  
«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской  
профилактики Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

# Для чего нужна еда?

г. Ижевск, 2021 г.



# Зачем человек ест?

---





# Чтобы быть сильным

Нужно завтракать: каша, творог, сливочное масло, яйцо, сыр, какао с молоком, яблоко.



# Загадка

---

В землю теплую уйду,  
К солнцу колосом взойду,  
В нем тогда таких, как я,  
Будет целая семья!

**Что это?**



# Завтрак (вариант 1)

- 1) каша молочная со сливочным маслом и яблоком:
- 2) бутерброд с сыром
- 3) какао с молоком



# Завтрак (вариант 2)

- 1) омлет
- 2) зеленый горошек 1 десертная ложка
- 3) чай с сахаром и лимоном





# Чтобы бегать, прыгать и дышать, нужно обедать



# Обед (вариант 1)

- 1) помидор
- 2) суп-лапша куриная
- 3) картофельное пюре
- 4) кусочек курицы
- 5) компот
- 6) хлеб ржано-пшеничный





# Обед (вариант 2)

- 1) огурец свежий
- 2) борщ
- 3) макароны
- 4) котлета
- 5) чай с сахаром и лимоном
- 6) хлеб ржано-пшеничный



# Загадка

Развалились в беспорядке  
На своей перине-грядке  
Сто зеленых медвежат,  
С сосками во рту лежат,  
Беспрерывно сок сосут  
И растут, растут, растут.

**Что это?**



# Обед (вариант 3)

- 1) уха
- 2) плов
- 3) сок
- 4) пирожок с яблоком



# Рыба

Рыба богата кальцием и фосфором, витаминами А и D.

Именно они отвечают за:

- ▶ за гармоничное развитие костей
- ▶ активный рост и развитие зубов
- ▶ хорошее состояние волос и кожных покровов



# Ребусы

Измените по одной  
букве в каждом слове.

**Салют**



**Ухо**



**Плот**



**Сук**



# Зачем человек ест?

## Чтобы расти

- ▶ Нужно ужинать: рыба, картофель, омлет, салат, творожная запеканка, макаронные изделия с тертым сыром.
- ▶ Девочки активно растут с 10 до 18 лет.
- ▶ Средний рост 162,6 см.
- ▶ Мальчики активно растут с 14 до 18 лет.
- ▶ Средний рост 177,8 см.



# Ужин (вариант 1)

- 1) печеный картофель
- 2) рыба отварная или печеная
- 3) помидор, огурец, красный сладкий перец
- 4) морс из ягод



# Ужин (вариант 2)

- 1) макароны
- 2) мясные фрикадельки
- 3) любой салат
- 4) сок с мякотью





# Ужин (вариант 3)

- 1) творожная запеканка со сметаной
- 2) печеное яблоко или пирожок с яблоком
- 3) кисель





# За 1 час до ночного сна

- ▶ кефир 150-200 граммов
- ▶ хлебцы или булочка 50 граммов



# Что такое перекус?

Приемы небольших порций пищи между основными приемами пищи (завтраком, обедом и ужином):

- ▶ яблоко, груша, апельсин
- ▶ сок, фруктовое пюре
- ▶ йогурты, творожки

Перекус можно взять с собой в школу.



# Вода

- ▶ Без воды человек может прожить не более 3 дней.
- ▶ Детям в день необходимо около 1 - 1,5 литров воды.
- ▶ Это не только соки и чай, много жидкости в супах, овощах, фруктах, третьих блюдах (морсы, компоты).
- ▶ А вот пить воду из под крана нельзя, лучше кипяченую или в бутылках.





# Чтобы быть умным и здоровым нужны витамины



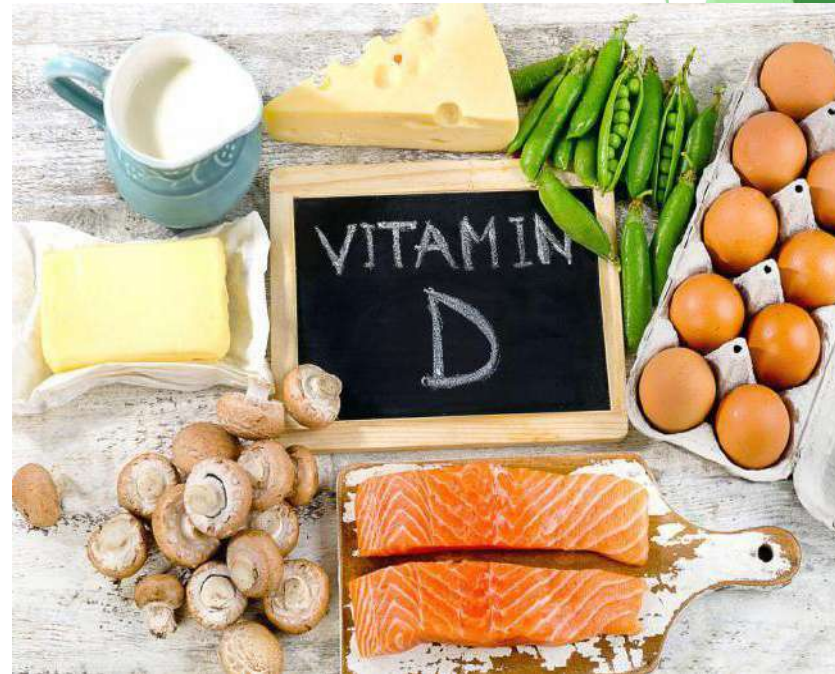
# Витамин С

- ▶ апельсины и лимоны
- ▶ черная и красная смородина
- ▶ сироп шиповника
- ▶ укроп и петрушка



# Витамин Д

- ▶ рыба любая каждый день
- ▶ морепродукты
- ▶ сыр, сметана, яйцо
- ▶ зеленый горошек



# Омега 3

Масло растительное -  
1 десертная ложка в день (в салатах).





# ГОТОВИМ САМИ...

Овсяный смузи:

- ▶ овсянка - 2 столовых ложки
- ▶ молоко - 1 стакан
- ▶ мёд - 1 чайная ложка

Положите все ингредиенты в посуду. Смешайте блендером до однородного состояния. Перелейте смузи в бокал, украсьте орехами, кунжутом, любыми семечками, чиа, маком, кокосовой стружкой или шоколадом. Смузи готов!



# Пользу приносит не все, что съедается

## Ограничить:

- ▶ купленную в магазине выпечку
- ▶ леденцы
- ▶ конфеты
- ▶ шоколад, глазированные в шоколаде сырки
- ▶ мороженое

## Нельзя:

- ▶ майонез
- ▶ кетчупы
- ▶ сладкую газировку
- ▶ фастфуд
- ▶ жвачки





# Основные правила здорового питания

- 1) Завтрак,  
обед,  
полдник,  
ужин –  
это 4 основных приема пищи.
- 2) Перед едой нужно мыть  
руки с мылом.
- 3) Еда должна быть полезной.



# Основные правила здорового питания

4) Перерыв между приемами пищи не должен быть больше 3 часов, а значит, лучше есть понемногу 5 раз в день.

5) Продукты должны быть разными: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.

6) Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день, не забывая вымыть их перед тем, как съесть.





# Основные правила здорового питания

7) Полезно есть продукты с разным вкусом, но не использовать в пищу много соленого, кислого, сладкого.

8) Полезно есть на завтрак каши с молоком и сливочным маслом.

9) Самое большое количество пищи нужно съесть во время обеда.



# Основные правила здорового питания

10) Чтобы сон был хорошим, на ужин полезно есть только легкую пищу.

11) В день нужно выпивать 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.

12) При больших физических и умственных нагрузках очень важно соблюдать режим питания.





ЦПОЗМП

# Правила поведения за столом

Очень важно уметь вести себя за столом, тогда и пища пойдет на пользу. Кроме того, воспитанный ребенок вызывает уважение окружающих.

Правила поведения за столом.

Не класть на стол локти и не раскачиваться на стуле.

Кушать нужно спокойно, никуда не спешить.

Говорить за столом можно только после того, как ты прожевал и проглотил еду.

Если захотелось чихнуть, то следует отвернуться от стола и прикрыть рот рукой. Также после этого нужно извиниться.

Многие блюда принято есть с вилкой и ножом: вилка – в левой руке, нож – в правой.

Не нужно есть ложкой то, что можно есть вилкой.

Рыбу, котлету, заливное можно отламывать вилкой небольшими кусочками. А не резать ножом.





ЦОЗМП

# Правила поведения за столом

Гарнир (картофель, овощи, макароны) набирай на вилку с помощью хлеба, а не с помощью пальцев.

Руки и губы следует вытирать салфетками, ни в коем случае руками, скатертью, либо одеждой.

Такие сладости, как торты и пирожные, не едят с руки, а отламывают ложечкой в тарелке.

Не собирай хлебом соус на тарелке, каким бы вкусным он ни был.

И самое главное: необходимо обязательно поблагодарить того, кто готовил и подавал вам блюда, сказать волшебное **«спасибо»!**







# Итоговые вопросы:

---

- 1) Что можно есть на завтрак?
- 2) Можно ли пить сырую воду?
- 3) Какие продукты являются вредными?



РЦОЗМП

---

### **Группа авторов:**

Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики  
«Республиканский центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики Министерства  
здравоохранения Удмуртской Республики»

Краснова О.С. – главный внештатный специалист  
по медицинской профилактике МЗ УР;

Белокрылова И.И. – заведующий Центром диетологии,  
главный внештатный специалист диетолог МЗ УР;

Ложкина С.П. – врач–диетолог Центра диетологии;

Трефилова Л.М. – педагог–психолог.



**Питайтесь правильно  
и будьте здоровыми  
и успешными!**

**Благодарю за внимание!**