

Тест «Знай о себе и здоровом питании больше»

1. Сколько раз в день ты ешь? 2, 3, 4, 5, 6 раз.
Подчеркни нужное.
2. Завтракал ли ты сегодня? Да/Нет
3. Ужинал ли ты: перед сном, за час до сна, за два часа до сна, не ужинал.
4. Ел ли ты на завтрак кашу, оладьи, сыр или молочные блюда? Да/Нет
5. Сколько видов сырых овощей и фруктов ты съел сегодня? 1, 2, 3, 4, 5, более, ни одного.
6. Сколько раз в день ты пьёшь молоко?
1, 2, 3 раза, больше, не пьёшь.
7. Какой хлеб ты ешь чаще - чёрный или белый?
8. Часто ли ты употребляешь сладости?
Часто/Редко
9. Употребляешь ли ты жирную, копчёную, жареную пищу? Да/Нет
10. Часто ли ты ешь куриное мясо? Да/Нет
11. Часто ли ты ешь рыбу? Да/Нет
12. Считаешь ли ты, что продукты, которые ты ешь, полезны для здоровья? Да/Нет/Не всегда
13. Что чаще всего ты пьёшь?
Газированную воду. Воду. Сок. Минеральную воду. Молоко. Чай. Кефир. Кофе. Настой из трав. Компот.
14. Считаешь ли ты, что напитки, которые ты пьёшь, полезны для твоего здоровья? Да/Нет
15. Как ты думаешь, разнообразна ли твоя пища? Да/Нет.
16. Какие вещества преобладают в твоей пище? Белки, углеводы, жиры, я ем разнообразную пищу.
17. Любишь ли ты пробовать полезную, новую пищу? Да/Нет
18. Считаешь ли ты, что правильное питание сохранит тебе здоровье? Да/Нет
19. Как, по-твоему, ты питаешься здоровой пищей? Да/Нет
20. По твоему мнению, твой вес: нормальный, недостаточный, избыточный.

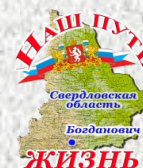
Правильные ответы здорового питания:

1. 4 или 5 раз.
2. Да.
3. За два часа до сна.
4. Да.
5. Пять разных видов сырых овощей и фруктов.
6. Не менее двух раз.
7. Чёрный хлеб.
8. Редко.
9. Нет.
10. Да.
11. Да.
12. Да.
13. Сок, вода, молоко, кефир, настой из трав, минеральная вода, компот.
14. Да.
15. Да.
16. Я ем разнообразную пищу.
17. Да.
18. Да.
19. Да.
20. Нормальный.

ЗДОРОВЬЕ
зависит от нас самих.
РАСТИ ЗДОРОВЫМ!!!

МКУ «УКМПИИ», 2014
623530, г. Богданович, ул. Гагарина, 32
Телефон: (343) 76 2-19-22

Составитель: Ананичева Л.В.



МКУ «Управление культуры,
молодёжной политики и информации»

РАСТИ ЗДОРОВЫМ!

Питаемся правильно.



Серия буклетов
«Здоровый Образ Жизни»
для учащихся среднего звена.

ГО Богданович 2014

Народные половицы

**Здоровью цены нет.
Здоровье дороже денег.**

Твои школьные годы - это годы
активного роста организма,
ежедневной умственной, физической и
эмоциональной нагрузки.

► **ПИТАНИЕ** является **ОСНОВОЙ ЖИЗНИ**,
главным фактором, определяющим
здоровье и работоспособность человека.



Желудок просвещённого человека обладает лучшими качествами доброго сердца - чувствительностью и благодарностью.

А.С. Пушкин

Важно знать, что приём пищи должен быть

- ☺ не менее 4 – 5 раз в день, через 3 - 4 часа, причём три из них обязательно должны включать горячее блюдо.
- ☹ Помни, что твоя пища должна быть разнообразной: мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, **овощи и фрукты** (пять разных по цвету);



- ☺ Не спеши во время еды. Сигнал о насыщении поступает в мозг только через 15-20 минут, и, жадно набрасываясь на еду, ты можешь не успеть вовремя остановиться.
- ☹ Ограничивай себя в острой, солёной, копчёной, жирной и жареной пище.
- ☺ Знай, что кондитерские изделия - это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- ☺ Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды – фильтрованная, кипячёная или негазированная бутилированная вода.
- ☹ Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

- Все вещества для построения новых клеток поступают с пищей.

Первостепенное значение имеет белок - питание, необходимое для роста, формирования иммунной системы, развития мускулатуры, увеличения мышц.

Животный белок: мясо, рыба, яйца, сыр, творог, молоко, кефир.

Растительный белок: фасоль, горох, соя, бобы, орехи.



Углеводы - снабжают организм энергией.



Клетчатка важна для переваривания, усвоения и эвакуации пищи, а также для поддержания микрофлоры кишечника. Пищевые волокна в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, отрубях, «неочищенных» зерновых, таких как - Геркулес.



Важно соблюдать в режиме
питания объём пищи :
завтрак – 25%,
обед – 35-40%,
полдник – 10-15%,
ужин – 25%.