

«Правильное питание - залог здоровья»



**РАБОТА УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА В
МБОУ СОШ №8**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОТЛИЧНАЯ УЧЕБА

«Профессиональные» заболевания органов пищеварения
ШКОЛЬНИКОВ:

холецистит , панкреатит, гастрит, язвенная болезнь
желудка.

Факторы, способствующие этим заболеваниям:

- ❖ Питание наспех;
- ❖ Питание в сухомятку;
- ❖ Питание с большими перерывами;
- ❖ Употребление жареной, копченой пищи;
- И другие факторы



РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ НАШЕГО КЛАССА

- × Какие продукты вредят вашему здоровью?

Ответ: Чипсы , кола, сухарики , жвачка.

- × Какие продукты входят в ваш рацион?

Ответ: Сладости, фрукты, овощи, молоко, мясо.

- × Часто ли в течении дня вы испытываете чувство голода? Да – 41%; Нет – 59%

- × Завтракаете ли утром? Да -77%; Нет - 23%

- × Обедаете ли в школьной столовой? Да – 57%

ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, НЕОБХОДИМОСТЬ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ ОЧЕВИДНА

- ✘ Установлено, что находясь в школе, школьник тратит большое количество энергии.
- ✘ Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими завтраками и обедами в школьной столовой



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- × Пить воду (ежедневно не менее 2 литров чистой воды);
- × Изменить свое отношение к еде (относится не только , как к удовольствию, а четко представлять, что необходимо нашему организму);
- × Следовать строгому режиму приема пищи;
- × Тщательно пережевывать пищу;
- × Правильно соотносить питательные вещества;
- × Питаться разнообразно и не переедать.

И, НЕ ЗАБЫВАТЬ О ВИТАМИНАХ

Витамин А – витамин роста



САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ВИТАМИН - СТРОИТЕЛЬ

Витамин Д



И, НЕ ЗАБЫВАТЬ ПРО....

Витамин С





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!