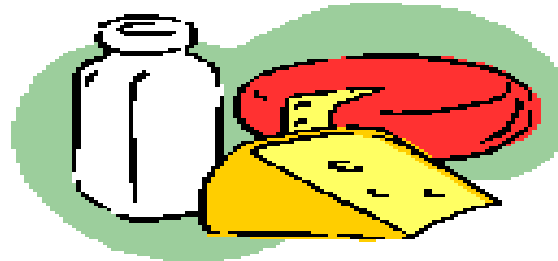
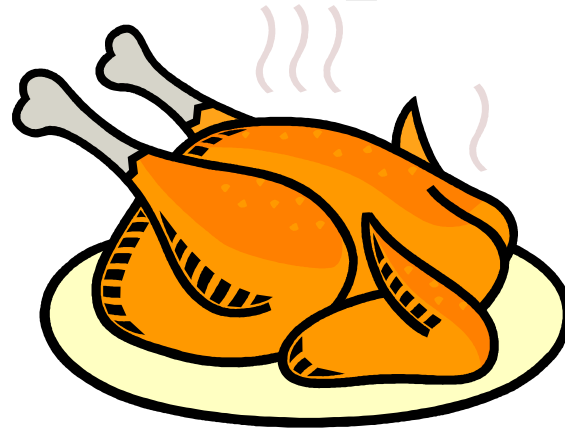


Базовое меню здорового питания



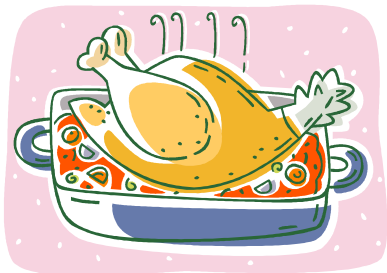
Подготовила Крычакова Татьяна, ученица 9Б класса
Руководитель: Лунёнок Ольга Викторовна

ЦЕЛЬ:

Формирование
понятия о здоровом
питании



Что необходимо для полноценного питания школьников:



Белок – наиболее важная часть пищи, не случайно его иначе называют протеином, производя это наименование от греческого глагола, означающего «занимать первое место». При недостатке его в пище у ребенка появляется слабость, вялость, наблюдается падение веса, отставание в росте, снижается сопротивляемость к болезням, успеваемость и трудоспособность.

Жиры - обеспечивают организм энергией, а так же

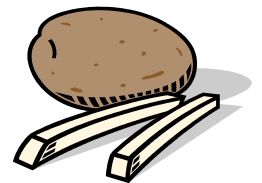
служат «строительным материалом» тела.

Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.



Углеводы - главный поставщик энергии нашего

тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.



Витамины — необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их много в овощах и фруктах.



Минеральные вещества - являются незаменимой составной частью пищи; недостаток или избыток приводит к нарушению обмена веществ.



Что значит «Здоровый образ жизни»?

- Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18-20 % – от генетической предрасположенности, и лишь на 8-10 % – от здравоохранения.



Что такое «здоровое питание»?



- Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест». Все теории питания пытаются решить одну проблему: поступление в организм в правильных пропорциях достаточного количества углеводов, жиров, белков, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ.

Пирамида питания, или пищевая пирамида



- Пирамида питания или пищевая пирамида – схематическое изображение принципов здорового питания. В ней содержится пять основных групп продуктов, которые необходимы нашему организму для хорошего самочувствия.

Какое влияние еда оказывает на здоровье человека

- Существует такое мнение: здоровый человек – богатый человек. С этим никак нельзя не согласиться. Ведь, как говорится здоровье – это дар, а как вы будете его беречь, зависит, непосредственно, от вас самих.



Питание школьника



- Особенно велика роль питания в детском возрасте. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций, развитием и усложнением высшей нервной деятельности.

Основные правила здорового питания школьников

1. Пища должна быть разнообразной;
2. Должен соблюдаться режим и частота (в одно и то же время не реже 4 раз в день. Перерыв не может превышать 3,5 часов);
3. Ежедневно потреблять свежие овощи и фрукты;
4. Применять минимум соли и сахара, газированных напитков;
5. Готовить блюда на пару, тушить, варить.
6. За столом дети во время обеда должны находиться не менее 25-30 минут, во время завтрака и ужина – не менее 20 минут, во время полдника – не менее 15 минут.

Заключение

- В ходе работы мы выяснили, что здоровое питание – одно из основ здорового образа жизни. Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным

Литература

- 1. Боровская Э. «Здоровое питание школьника», «Эксмо» 2010 г.
- 2. Гогулан Н. «Законы полноценного питания», Москва 2007 г.
- 3. Пузакова Б. «Что мы едим», «Эксмо» 2013 г.
- 4. Уайт Е. «Основы здорового питания», «Эксмо», 2011 г.