

Государственное учебно-методическое учреждение  
«Брестский районный учебно-методический кабинет»

# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНО СТИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**4 КЛАСС**



**ТЕМА:**

**Питание дома. Питание в  
школьной столовой.**

**Поведение в школьной  
столовой**

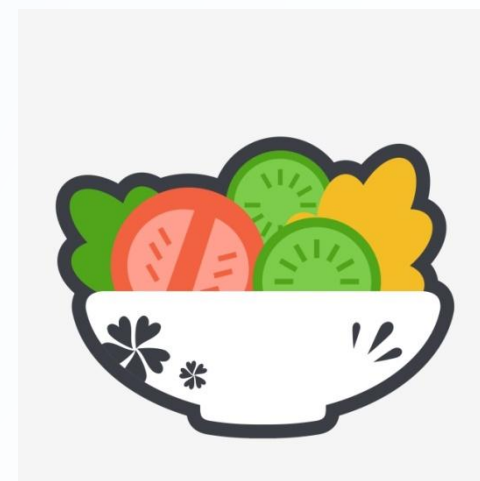


# ЦЕЛЬ:

- Узнать о влиянии здорового питания на здоровье человека.
- Научиться составлять правильный режим питания дома, соблюдать режим питания в школьной столовой.
- Воспитывать в себе культуру поведения за столом и в школьной столовой.



**Человеку нужно есть.  
Чтобы встать и чтобы  
сесть,  
Чтоб расти и развиваться,  
Чтобы прыгать,  
кувыркаться,  
Песни петь, дружить,  
смеяться,  
И при этом не болеть**



# Основные

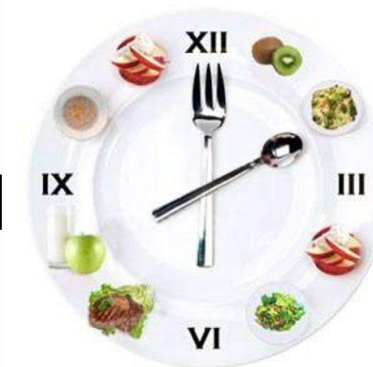
**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



**Рациональное питание** (от латинского *rationalis* — разумный) — это физиологически полноценное питание, учитывающее характер труда, физическую активность.

# Основные

**Режим питания** – это распределены приёмы пищи ( число приёмов, время приема пищи и ее состав) в течение суток.



**Рацион питания** – набор рекомендованных блюд по приемам пищи с учетом ее состава (количество белков, жиров и углеводов, также витаминов и аминокислот)





# Правила рационального питания

- принимать пищу в одни и те же часы 4 – 5 раз в день, не есть в промежутках,
- есть спокойно, с удовольствием, не отвлекаясь от пищи, тщательно пережевывая
- не есть поздно вечером (за 2 – 3 часа до сна).
- Есть надо, продукты полезные и необходимые для здоровья.
- Сладости можно есть только после еды.
- После приёма пищи надо немного отдохнуть.

# Распределение суточного рациона питания

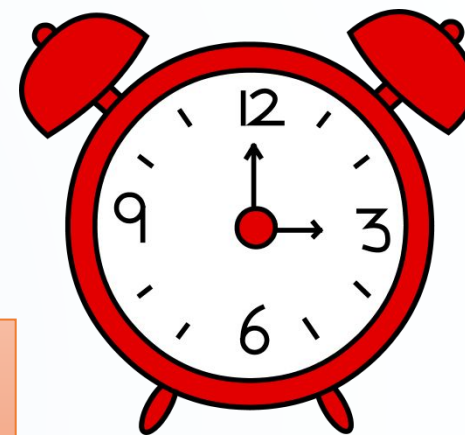
**Завтрак – 15-20%**

**Второй завтрак – 10-15%**

**Обед – 30-35%**

**Полдник 10-15%**

**Ужин – 15-20%**



**Человек должен принимать ужин не менее, чем за 2-3 часа до сна!**



**ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ,  
ЧТО ЕСТЬ!**



фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара

Суточный рацион человека должен покрывать его затраты и содержать все вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности.

Рацион питания ребенка должен составляться с учетом активного роста и больших затрат энергии, а также особенностей его образа жизни.



## Обсудим возможные варианты рациона питания



### ЗАВТРАК

- То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разнообразным, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на **завтрак** надо обязательно есть кашу.

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.



## **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**



Хороший завтрак - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший завтрак подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

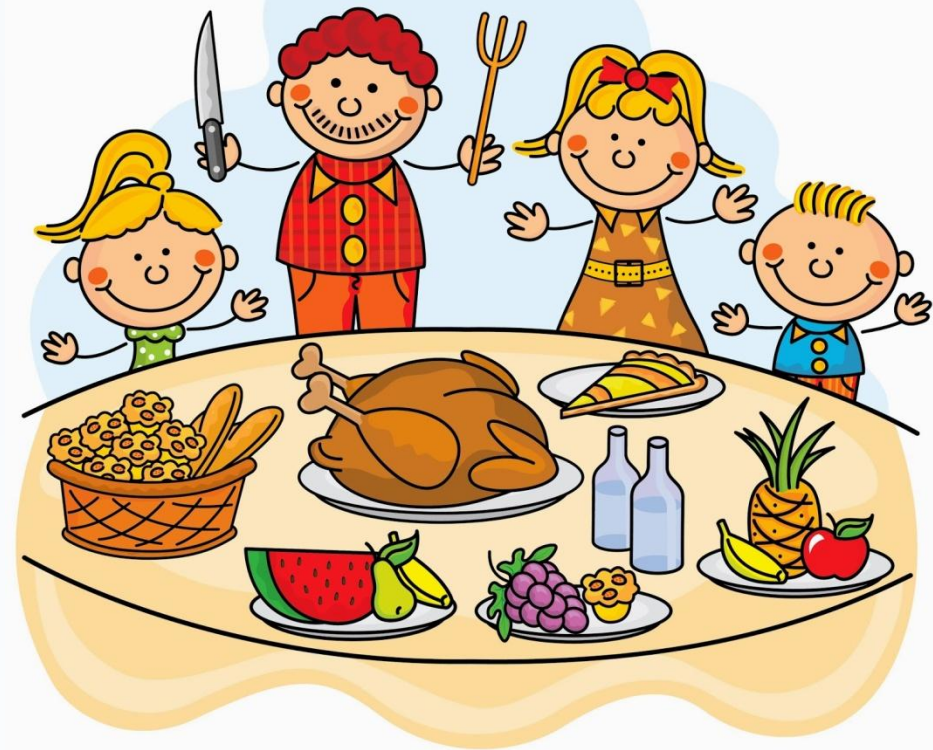
- 1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш ...**
- 2. Пюре.**
- 3. Сок, компот, напиток, чай.**
- 4. Хлеб.**



# ОБЕД

**Обед** — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака).  
Как правило на **обед** подается горячая пища.

1. Суп, борщ, щи.
2. Биточки, котлеты, гуляш...
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.





# Полдник

Можно на полдник есть булочки,  
вафли, печенье с чаем, соком или  
МОЛОКОМ.



# Пора ужинать.

Ужин – последняя еда перед сном.

Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

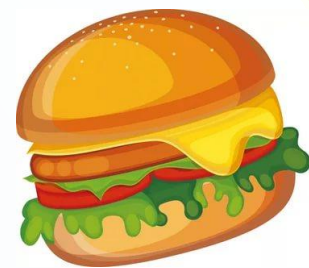
- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу







**Фаст – фуд  
99% еды быстрого  
приготовления состоит из  
химии, что приводит к  
целому ряду заболеваний**





# ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ:

- Сахар, крахмал, мед, конфеты, сухофрукты, хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия, овощи, фрукты.





# ИСТОЧНИКИ БЕЛКА:

- Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, бобовые (горох, соя, фасоль), молоко, творог, грибы



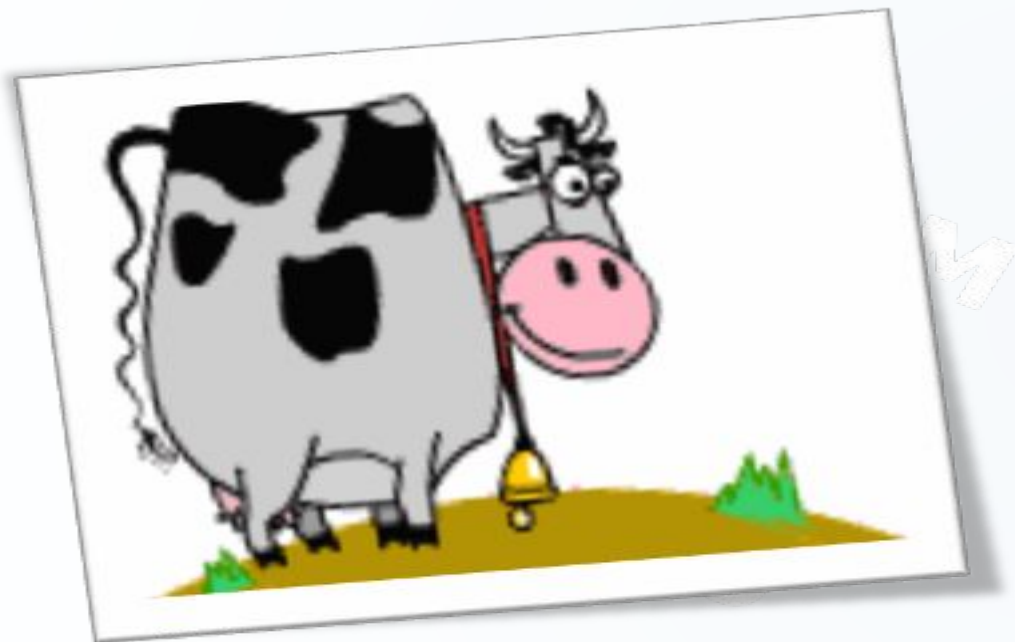
# ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ:

- Масло растительное, масло сливочное, маргарин, жиры, сало, сметана, икра, молочные и мясные продукты.





# Молочные продукты



- Сметана
- Масло
- Творог
- Кефир
- Йогурт
- Сыр

# Овощи – источник витаминов на вашем столе



Существует 13 витаминов, которые наш организм не в состоянии вырабатывать сам, поэтому мы должны получать их с овощами.

Здоровое питание – залог  
хорошей успеваемости.



Завтрак в школе  
**ОБЯЗАТЕЛЕН!**







## Польза горячего питания

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.



В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами

# Правила поведения в столовой



- **Входите в столовую организованно!**
- **Передвигаясь по столовой, смотрите под ноги, чтобы не поскользнуться и не упасть.**
- **Не толкайтесь, не кричите, соблюдайте порядок!**

# Правила поведения в столовой

- Перед едой всегда мойте руки.





# Правила поведения за столом

- **Никогда не спешите первыми занять место за столом.**
- **Старайтесь не пролить на себя или соседей горячий суп или чай.**



# Правила поведения за столом

- **Сидите за столом прямо**, не кладите ногу на ногу, не толкайте соседей и не кладите локти на стол.
- Во время еды **соблюдайте тишину**: не разговаривайте громко, не чавкайте, не дуйте на горячие блюда, не стучите вилками и ложками о тарелки и чашки.



# Правила поведения за столом

- Если вас о чём-то спросили, то, прежде чем ответить, сначала прожуйте и проглотите пищу.
- Если вы испачкались, воспользуйтесь салфеткой или носовым платком!



## Правила поведения за столом

- Не отодвигайте свою грязную тарелку в сторону соседа.
- Соблюдайте чистоту: уронив что-нибудь на пол, поднимите и выбросьте в мусорное ведро.



# Правила поведения за столом

- После еды убирайте за собой посуду.
- Уходя, скажите спасибо тем кто вас накормил!
- Будьте вежливыми!





**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**



**Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям!**



## Тес

1. В течение дня обязательно надо съесть несколько

а) конфет



) свежих фруктов

б) булочек

г) котлет.

2. Рекомендуемое время для ужина

а) 17.30 – 18.30



б) 18.30 – 19.30

в) 19.30 - 20.30


г) 20.30 – 21.30

## Тес

**3. На завтрак полезно съесть**

а) салат из свежих овощей

б) мясо


 молочную кашу

г) рыбу.

**4. Закончи поговорку:**

Морковь прибавляет...

а) вес

 ) рост

б) кровь

г) возраст

## Тес

5. Наиболее оптимальный прием пищи

а) одноразовый

в) трехразовый

б) двухразовый



г) четырехразовый.

6. Максимальный перерыв между приемами пищи

а) 1 – 2 часа

в) 3 – 4 часа

б) 2- 3 часа



г) 4 – 4,5 часа



## Тес

**7. Интервал между ужином и отходом ко сну не должен быть меньше**

а) 1-1,5 часа      в) 30 минут

 2-3 часов      г) 4-5 часов.


**8. Калорийность завтрака и ужина должна составлять**

а) 5%-10%                      в) 50%-60%

 15%-20%                      г) 25%-30%

**9. Какой набор блюд больше всего подходит на обеденный приём пищи?**

а) творожная запеканка, чай, яблоко;

 борщ, картофельное пюре с котлетой, сок;

**10. Какое поведение в столовой недопустимо**

 во время приема пищи

а) громко разговаривать;

б) соблюдать хорошие манеры;

в) пользоваться столовыми приборами.

# РЕФЛЕКСИЯ

- Я УЗНАЛ ...
- МНЕ БЫЛО ...
- Я ТЕПЕРЬ ВСЕГДА БУДУ

