

Здоровое питание



Эккардт Галина
Анатольевна,
МАОУ "СОШ
№1", г.
Заводоуковск

Проблема здоровья – проблема питания?



Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.

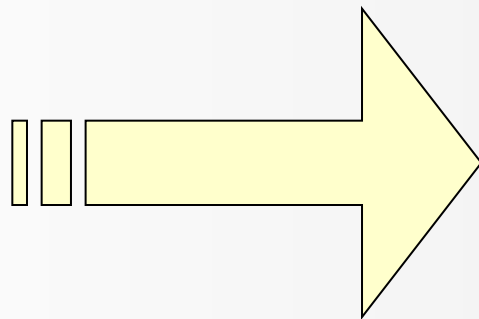
Что такое качественное питание?



Качественное питание обеспечивается путем потребления **безопасных** пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма в питательных веществах.

А что из этого следует?...

**Недостаточность
питательных
веществ**



Потеря внимания

**Слабость и
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и
работы мозга**

**Легкий доступ к
вирусным
и инфекционным
заболеваниям**

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

Завтрак (дома):

- **молочная каша**
- **мюсли**
- **хлопья**
- **воздушный рис**
и т.п.

**с молоком и
(желательно) с
фруктами.**



Завтрак в школе обязателен!



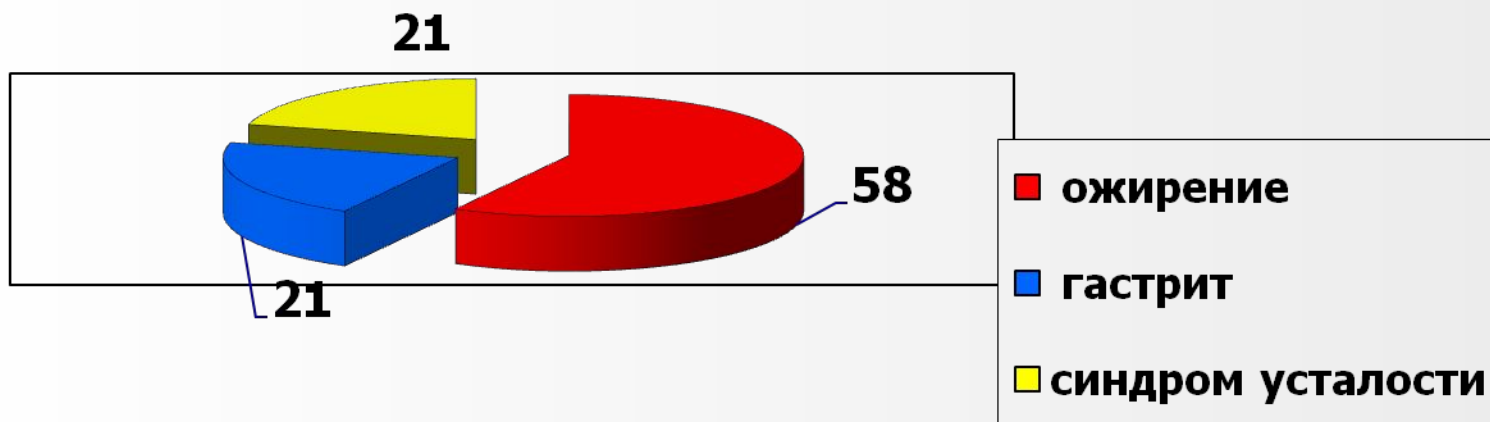
Вовремя
съеденный
школьный
завтрак
обеспечивает
хорошее
самочувствие в
течение уроков!

И еще о завтраке...

Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, **проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.**

Исследования показывают, что

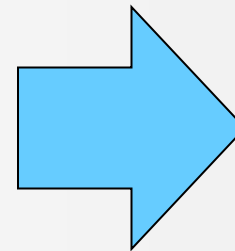
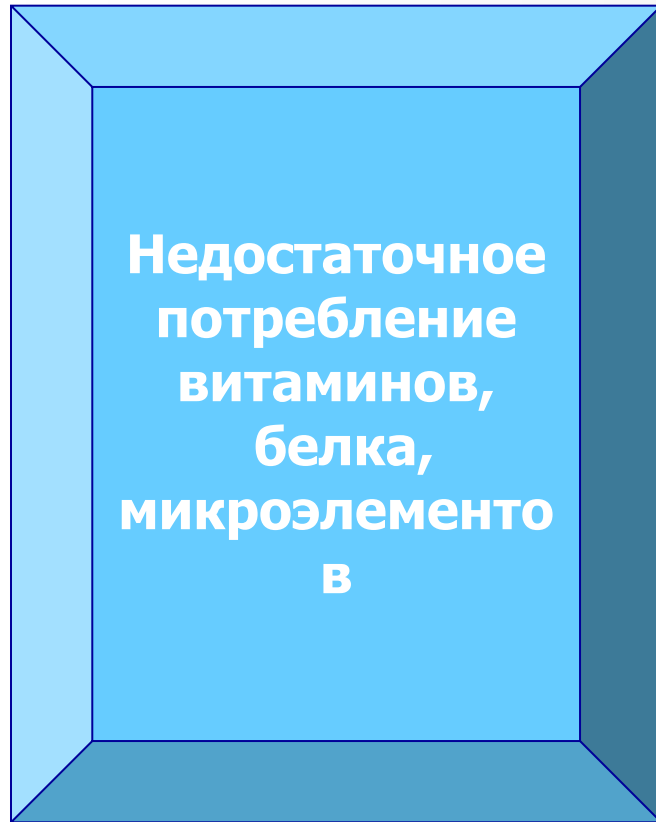
дети, которые игнорируют
школьную столовую,
страдают такими
заболеваниями, как:



Исследования показывают:

- **первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются в юности.**
- **просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.**

Ты находишься в школе, но не питаешься в СТОЛОВОЙ...



**Предболезнь
или
болезнь**

Здоровые продукты -

- **путь к физической силе**
- **высокому росту**
- **красота ваших волос и ногтей**

Переедание сладкого или жирного -

- **кариес**
- **ожирение**
- **выпадение
волос**
- **угревая
сыпь**

И последнее...