

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ



Проект учащихся 11 «б» класса
Классный руководитель Фабер Г.Н.
МОУ «Гимназия им. Горького А.М.»

Цель: Формирование здорового образа жизни



Задачи

Образовательные:

- Показать основные принципы правильного питания, а также основные правила гигиены и режима питания.

Развивающие:

- Способствовать информационной культуре

Воспитательные:

- Способствовать формированию коммуникативной культуры
- Способствовать формированию здорового образа жизни

Крошка сын к отцу пришел

И спросила кроха:

Как питаться хорошо,

Чтоб не стало плохо

И сказал ему отец,

Улыбнувшись смело,

Ты, сыночек, молодец,-

Есть нужно умело!





Руки мыть перед едой

Просто ты обязан,

Чтоб гордился ты собой,-

Кушай все не сразу.

Режим питания

4-х
разовое
питание



- 1.Завтрак
- 2.Обед
- 3.Полдник
- 4.Ужин

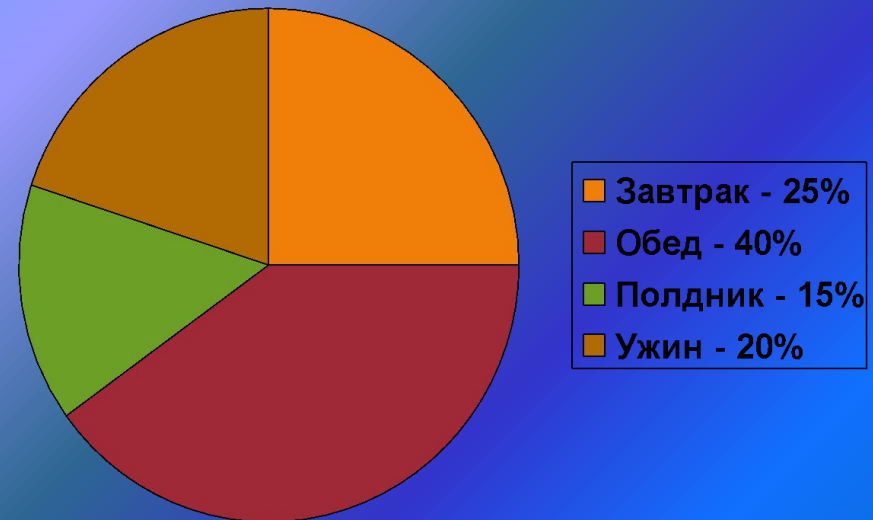
Все школьники независимо от возраста должны получать питание четыре раза в день. Три приема пищи - завтрак, обед и ужин - являются основными, а четвертый, дополнительный, вводится как второй завтрак для школьников, обучающихся в первую смену, и как полдник - для обучающихся во вторую смену.

Школьники, занимающиеся в первую смену, должны пообедать после возвращения из школы, а занимающиеся во вторую смену - перед тем, как отправиться в школу. Ниже приводится рекомендуемый режим питания для учащихся разных возрастов, занимающихся в разные смены.





- Калорийность пищи в течение суток должна распределяться следующим образом: завтрак и ужин - по 20 - 25 процентов, обед - 35-40, второй завтрак или полдник - 15-20 процентов. Таким образом, самым калорийным должен быть обед, наименее калорийным - второй завтрак или полдник.



- ▣ Строгая периодичность в приеме пищи - важнейшее условие сохранения хорошего аппетита и полноценного пищеварения. Забота о рациональном питании школьника начинается с правильного составления меню на один прием пищи, а также на день и на неделю. Меню необходимо всячески разнообразить и составлять с учетом суточной энергетической (калорийной) потребности организма.



Утром каша «геркулес»

С маслом хлеб, чай сладкий

Будешь быстрый как Гермес,

И всегда в порядке!



ЗАВТРАК ШКОЛЬНИКА

- Первый завтрак должен быть достаточно калорийным и обязательно содержать горячее блюдо. Легко и быстро утром можно приготовить отварной картофель, кашу, яичницу или омлет, отварить сосиски, сардельки и дополнить их чаем, кофе с молоком, бутербродом с маслом, печеньем. Полезно включать в меню первого завтрака закуски: салат, сыр, колбасу, сельдь.



За обедом суп иль щи

Нам не помешают

Кушать быстро не спиши

Это вдохновляет

И второе на обед

Съешь без сожаления

Никаких малыш конфет

Чтоб было настроение



ОБЕД

- В меню обеда следует включать закуску, желательно салат из сырых или вареных овощей, первое блюдо - суп, борщ, щи, рассольник, мясной бульон - и мясное или рыбное блюдо - котлеты бефстроганов, жареную рыбу, тефтели, биточки, тушеное мясо, мясной рулет и др.



В качестве гарнира ко второму блюду можно подавать картофельное пюре, гречневую кашу, тушеную капусту, макароны, а также свежие или консервированные огурцы, помидоры, зеленый горошек и зелень. Завершить обед можно свежими фруктами, компотом, киселем. Ужин школьника должен состоять из молочных, овощных, яичных и крупяных блюд, а также свежих фруктов. Давать его следует за 1,5-2 часа до сна.



ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

- ▣ Второй завтрак или полдник дети получают в школе на большой перемене.



Во многих школах организовано горячее питание: детям подают молочные каши, сосиски с картофельным пюре, горячее молоко, чай, кефир, хлеб, булочку или печенье и др.

Первый завтрак и ужин дети получают дома. Горячее питание в школе обеспечивает около 55 процентов суточной потребности организма в пищевых веществах и энергии (второй завтрак - 20 процентов, обед - 35 процентов).

Около 35 процентов калорийности суточного рациона приходится на домашний завтрак и ужин, причем дома следует дополнять рацион ребенка, учитывая то питание, которое он получает в школе.



Ужинай не плотно сын

Поделись со мною!

Чтобы спал, как господин,

И станешь ты героем



УЖИН

- А на ужин мясные блюда давать не следует, так как они возбуждающе действуют на нервную систему, нарушают сон в связи с тем, что мясная и жирная пища долго переваривается в желудке. Не рекомендуется также давать детям школьного возраста на ужин крепкий чай, кофе, какао, которые возбуждающе действуют на нервную и сердечно-сосудистую системы. Не желательно включать в меню ужина ржаной хлеб, блюда из гороха и бобов, учитывая, что в процессе их переваривания в кишечнике образуется значительное количество газов.



ВРЕД ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ

- ❑ Жвачка может привести к остеопорозу, язве желудка, гормональным нарушениям, кишечной непроходимости. И это еще не все!
- ❑ В этой жевательной резинке есть еще и красители, может возникнуть и повреждение поджелудочной железы аллергического происхождения, и это лечится очень плохо.
- ❑ Еще хуже лечится слабоумие, которое вызывает подсластитель - фенилаланин. Для голубоглазых и светлокожих он наиболее опасен. У Белоснежек не хватает ферментов, расщепляющих опасное токсичное вещество - фенол. А накопление его в организме вызывает замедление роста и нарушения нервной системы.



ВРЕД ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ

- Чтобы жвачка привлекала вкусом, ушлые производители, добавляют в нее химические ароматизаторы. Спелой вишней пахнет диоксид титана, который раньше использовался ТОЛЬКО в производстве стройматериалов и мыла. Жвачка с сахарином вызывает злокачественные опухоли.

□

Аллергическую крапивницу и воспаление кожи вокруг рта нажевывает ментол и бутил. От лимонной и клубничной синтетики лицо покрывается пятнами и расчесами. "Sugar free" отмывает зубы от желтого налета, а входящие в ее состав заменители сахара - сорбитол, ксилит, мальтит, манит - оказывают слабительное действие.



Никогда не забывай

Правильно питаться

Лучше как-то невзначай

от чойса отказаться



Чипсы, торты, кириешки

Всё соблазн для сладкоежки

Ты не ешь их никогда

Чтоб продлить свои года!



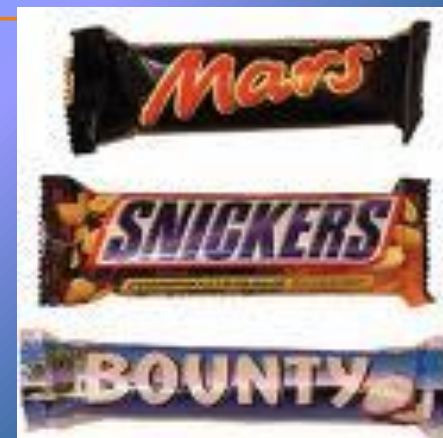
5 САМЫХ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

- 1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.
- 2. Картофельные ЧИПСЫ, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.



3. СЛАДКИЕ БАТОНЧИКИ.

- Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.



- 4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

- 5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.



Соки, овощи, компот,

Фрукты и салаты

Ешь, родной, хоть сто раз в год,

И скажи ребятам!



Фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды - не только кладовая витаминов. В них содержатся легкоусвояемые углеводы и разнообразный ассортимент минеральных веществ, органические кислоты, пищевые волокна.



ДЕСЯТКА НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

1. Коричневый рис.

Многие избегают углеводов, потому что от них, по общему мнению, толстеют. Но они очень важны для поддержания энергетического уровня. Не забывайте о продуктах из цельного зерна: коричневом рисе, хлебе и кашах, которые содержат много волокна. Это поможет снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечнососудистых заболеваний, рака прямой кишки, камней в желчном пузыре, диабета и ожирения, это также жизненно важно для здоровья кишечника, который с возрастом становится менее активным.



2. МОЛОКО.

- 3. Молоко.
С возрастом наша потребность в кальции возрастает, поэтому важно включить в ежедневный рацион богатые кальцием продукты. Обезжиренное коровье молоко очень полезно для здоровья. Оно богато кальцием, необходимым для костей и профилактики остеопороза. Пейте ежедневно два стакана обезжиренного молока или включите в свой рацион обезжиренные йогурты и богатые кальцием фрукты.



3. КУРИНЫЕ ЯЙЦА.



О куриных яйцах часто отзываются плохо, но они являются источником белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты. Исследования дают основание полагать, что они предотвращают образование тромбов, снижая риск инфаркта и инсульта. По данным недавнего исследования, потребление 6 яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44%. Сегодня диетологи говорят, что 1-2 яйца в день не повышает уровень холестерина, так как организм сам производит холестерин из насыщенных жиров, а не получает его с богатыми холестерином продуктами, к которым относятся яйца.



4. ШПИНАТ.

- 4. Шпинат.
В этом продукте больше питательных веществ, чем в любом другом. Это источник железа, витаминов С, А и К и антиоксидантов, помогающих нам защититься от инфаркта и инсульта. Шпинат защищает от рака прямой кишки, остеопороза и артритов. Как и яйца, он богат лютеином, полезным для глаз, так что ешьте на завтрак яйца со шпинатом.



5. БАНАНЫ



Всего один желтый плод содержит более 400 мг калия, который нужен, чтобы мышцы (особенно сердечная) оставались сильными и здоровыми. Он также помогает снизить артериальное давление. Бананы являются также источником волокна, предотвращающего сердечно-сосудистые заболевания, они нейтрализуют кислоту, так что полезны для лечения изжоги. Добавьте порезанный банан в овсянку или разотрите его в блендере с йогуртом или молоком и небольшим количеством фруктового сока. Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага.



6. КУРЯТИНА.



Это самое здоровое мясо. Употребляйте грудки, в которых мало жира, и снимайте кожу. Кроме того, курица богата белками и предотвращает снижение массы костей. Это также источник селена, предотвращающего рак, и витаминов группы В, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга.



7. ЛОСОСИНА



- . Она богата жирами группы омега-3, снижающими уровень холестерина, защищающими от некоторых видов рака и предотвращающими образование тромбов. Исследования показывают, что лососина облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти. Она содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера. Поставьте себе задачу есть свежую или консервированную лососину не реже 3 раз в неделю. Жиры группы омега-3 содержатся также в грецких орехах.

8. ЧЕРНИКА.

В этом маленьком чуде немного калорий, но масса питательных веществ. Черника содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Черника помогает уменьшить нарушения деятельности мозга после инсульта и смягчает воспаление пищеварительного тракта, помогая справиться с расстройствами желудка.



9. ТРАВЫ.



С возрастом у нас притупляется чувство вкуса, и легче всего добавить соли, чтобы еда казалась вкуснее. Но соль повышает артериальное давление, и лучше добавлять в пищу травы и специи. Вкус свежих трав сильнее, но ради удобства можно держать на кухне ассортимент сушеных трав.



10. ЧЕСНОК.



Чеснок помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта. Он также обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах. Он полезен и диабетикам. Если вы не выносите его запах, употребляйте чесночные капсулы



5 самых «умных» продуктов

ОРЕХИ

Если на работе ты до такой степени запартовалась, что не можешь отличить буквы от цифр, съешь немного орехов. В них содержатся полисахариды. Благодаря этим соединениям в организме через 15 минут повышается уровень сахара – и ты снова чувствуешь себя бодрой. Если не любишь орехи, перекуси булочкой или мюсли.



МОЛОКО

Не только молоко, но и мясо, горох и фасоль, содержащие белок, способствуют выработке дофамина и адреналина, которые повышают умственную энергию. Поэтому обязательно включай эти продукты в меню своей семьи.



РЫБА

Чтобы муж не забывал вынести мусор, а ребенок – сделать уроки, приготовь им рыбку. Она содержит цинк, который улучшает память. Также это вещество содержится в говядине, морепродуктах и моркови.



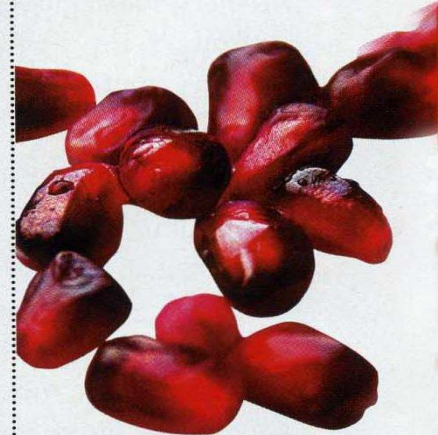
ЯБЛОКИ

Скушай яблочко, когда чувствуешь, что не можешь сосредоточиться. В этом фрукте содержится бор, из-за нехватки которого снижается активность мозга. Яблоки можно заменить на виноград, груши и брокколи.



ГРАНАТ

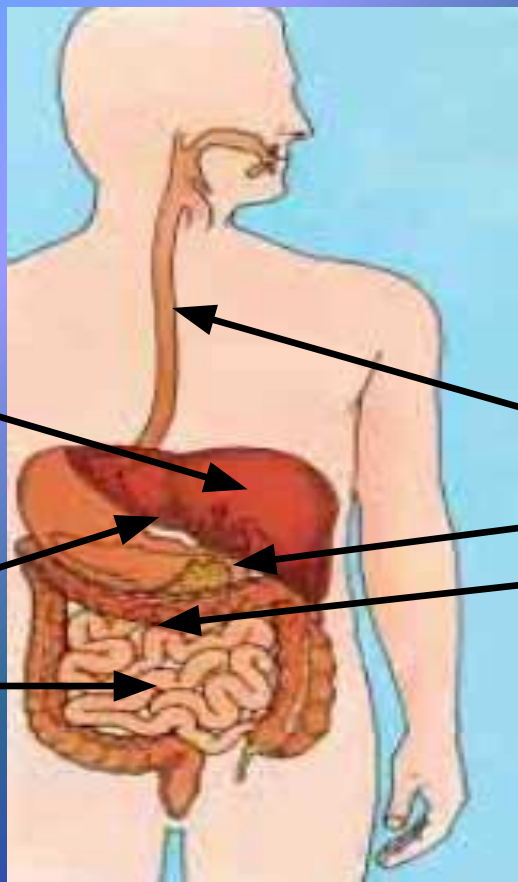
Продукты, содержащие железо, необходимы для того, чтобы концентрировать внимание и быстро запоминать информацию. Помимо граната в этом помогут курага, чернослив, изюм, свекла, обезжиренное мясо.



груши

Не курите и ограничьте употребление алкоголя

Никотин и алкоголь и содержащиеся в них токсины разрушают даже самые крепкие желудки, а также печень, поджелудочную железу, кишечник и другие органы пищеварительной системы



ДЕВИЗ ЖИЗНИ: «ПРЕЖДЕ ЧЕМ СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ»



И в процессе подрастания

Эти правила питания
Нужно помнить, соблюдать,

Чтоб здоровым взрослым
стать.


- **Золотое правило питания:**
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
- Главное – не переешьте!

- И сказал сынок отцу:
- «Буду я стараться!
- Мне лениться не к лицу
- Чтоб правильно питаться»



Вывод:

Помните, что продукты, которые Вы используете, питают Вас и являются залогом Вашего здоровья. Планируйте здоровую диету. Потребляйте «живую» пищу, кушайте больше фруктов, овощей, зелени, съедобных дикорастущих трав, орехов, пророщенных злаков. Обязательно следите за весом, артериальным давлением, анализом крови, мочи и работой почек. Если необходимо, корректируйте состояние разумным питанием.

A still life photograph of a plate of fresh fruit. The plate is white with a blue floral pattern around the edge. It contains several green pears, two bunches of dark purple grapes, and two red apples. The lighting is warm, highlighting the textures of the fruit.

**СТАРАЙСЯ –
ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙСЯ!**

Автор Стихов: Маханькова Г.С.