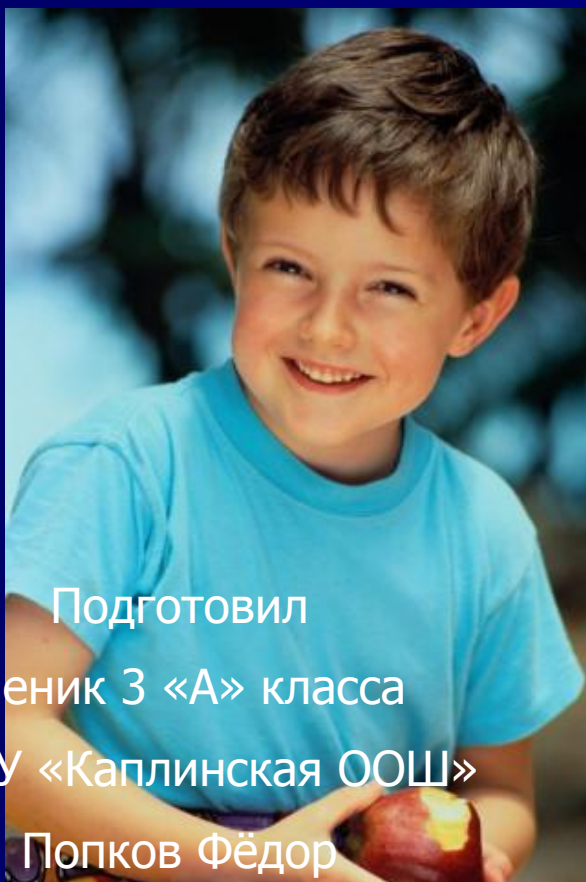


# Здоровое питание – здоровый ребенок – здоровая нация



Подготовил  
ученик 3 «А» класса  
МБОУ «Каплинская ООШ»  
Попков Фёдор



**«Если вы не думаете о своем будущем,  
то у вас его не будет...»**

**Бертран Рассел**

## По данным Минздравсоцразвития России

1. Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 процентов, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет - на 18 процентов;
2. Продолжается рост показателей болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий

**Проведенные Научным исследовательским институтом гигиены и охраны здоровья детей Российской Федерации исследования показали, что**

- Количество детей в возрасте 6-7 лет, не готовых к систематическому обучению, превышает 32 процента
- Отмечается ухудшение показателей физического развития.
- Около 10 процентов детей школьного возраста имеют сниженные антропометрические характеристики. Низкая масса тела у детей и ее дефицит выявляются в 3 раза чаще, чем десять лет назад. Около 7 процентов школьников страдают ожирением.

# Проблема здоровья – проблема питания?



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

# Принципы правильного питания

```
graph TD; A[Принципы правильного питания] --> B[Регулярность]; A --> C[Безопасность]; A --> D[Разнообразие]; A --> E[Оптимальность];
```

Регулярность

Безопасность

Разнообразие

Оптимальность


# Что такое здоровое питание?



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

# А что из этого следует?...

**Недостаточность  
питательных  
веществ**



```
graph LR; A[Недостаточность питательных веществ] --> B[Потеря внимания]; A --> C[Слабость и переутомляемость]; A --> D[Ухудшение памяти и работы мозга]; A --> E[Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям];
```

**Потеря внимания**

**Слабость и  
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и  
работы мозга**

**Легкий доступ к  
вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям**



# Режим питания

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 7.00-7.30   | завтрак дома          |
| 10.00-10.15 | завтрак в школе       |
| 13.00-13.30 | обед в школе или дома |
| 16.00-16.15 | полдник               |
| 19.00-19.30 | ужин                  |

# **Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!**

**Завтрак (дома) –  
горячие мясное,  
крупяное,  
овощное,  
творожное или  
яичное блюда, а  
также молоко,  
кофе или чай с  
хлебом и маслом.**



# Завтрак в школе обязателен!



Хорошее  
самочувствие  
школьника в  
течение уроков  
обеспечивает  
вовремя  
съеденный  
школьный  
завтрак!

# Обед в школе или дома



- Горячий обед школьнику просто необходим. Особенно первые блюда.

# Ужин



- Ужин должен дополнять необходимые питательные вещества дневного рациона и включать легкие крупяные или овощные блюда с маслом, молоко или простоквашу.

# Крупы и злаки



- Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте.

# Мясо и рыба



- Содержат белок - это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов.

# Овощи, корнеплоды и фрукты



- Это растительная клетчатка. Она необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта



# Растительные масла и орехи



- Помогут школьнику избежать проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей

# Молоко и кисломолочные продукты



Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании школьников.

# Чистая питьевая вода



- Для нормальной работы организма нужно выпивать 1,5- 2 литра воды

**В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.**



**\* Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.**

**Чипсы для лентяя –  
блюдо идеальное!  
В них консервантов  
много – И всё  
ненатуральное! Ты  
чипсами не увлекайся,  
Свежеприготовленным  
питайся!**

В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.



Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

*От нее, от Кока-колы  
Лишь желудок будет  
полным,  
А полезности ни  
грамма,  
Создана лишь для  
рекламы.*

**Шоколадные конфеты  
Любят взрослые и дети  
Можно съесть штук три от силы,  
Чтоб не быть всегда пассивным.**



**Кириешки не всегда  
Полезная и вкусная еда,  
Усилитель вкуса в них и специи  
Не полезны для питания детского**

**Сырок глазированный – вкусно!  
Он нам дает на наслажденье  
чувства,  
Но калия сорбатом так богат,  
Что съев его, не очень будешь рад.**



В состав **жвачек** входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.



# Живи толстым, умри молодым?



**Одна из главных причин ожирения – ФАСТ-ФУД.**



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».





**«Одно только  
поколение правильно  
питающихся людей**

**возродит**

**человечество и**

**сделает болезни столь**

**редким явлением, что**

**за них будут смотреть**



**Спасибо за  
внимание!**