

# Школа- территория здоровья.



**Беседа: 1 класс.**

Кл. руководитель: Кондратьева Мария Владимировна

- Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия ребенка, его успешной учебы в школе. Ежедневно ребенок нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.



# Здоровое питание.

- По мнению врачей-диетологов существуют пять самых полезных и пять самых вредных для малышей продуктов питания.



- **Полезные продукты питания:**

- Плоды и корнеплоды, содержащие пектин (например, яблоки) – благотворно влияют на процесс пищеварения, препятствуют развитию гнилостных бактерий, выводит из организма радиоактивные элементы и другие вредные вещества, улучшает кровообращение и снижает уровень холестерина;





 [PitanieRebenka.ru](http://PitanieRebenka.ru)



- Морковь, брокколи – продукты обязательные для детского рациона, содержат необходимые для растущего организма компоненты, здоровое питание для детей без этих продуктов невозможно;
- Лук, чеснок – повышает иммунитет, обладает глистогонным эффектом;
- Каша – крупы содержат полезные вещества, необходимые для хорошей работы желудочно-кишечного тракта, а также других органов и систем;
- Молочные и кисломолочные продукты – нормализуют микрофлору кишечника, кроме этого имеют особую ценность для костей и зубов детей.



- *Вредные продукты, несовместимые с правильным питанием детей:*
- Кока-кола – содержит в составе сильнейшую ортофосфорную кислоту, которая разъедает даже ржавчину с металлических предметов, остается только представить, что она делает с детскими желудками. Кроме этого содержание сахарного песка в ней очень велико, что вызывает резкие скачки уровня сахара. Таким образом, врачи-диетологи предупреждают, что употребление этого напитка может спровоцировать развитие таких опаснейших заболеваний, как сахарный диабет, ожирение и язва желудка;







- Сладкая газированная вода – в ней также содержатся опасные вещества, способные вызвать развитие цирроза печени, болезни Паркинсона, а также других заболеваний;
- Картофельные чипсы – они просто «напичканы» веществами, которые являются непосредственной угрозой здоровью желудочно-кишечного тракта;





- Дешевая колбаса и сосиски – содержит опаснейший для здоровья нитрат натрия, который в организме превращается в сильнейший канцероген, способный вызвать рак кишечника;
- Маргарин – также опасен не только для здоровья, но и для жизни, так как его систематическое употребление приводит к развитию сосудистых заболеваний и рака. Большое его количество содержится в магазинной выпечке.





## • **Закуски на любой случай:**

Вкусовые пристрастия ребенка могут меняться, но важно, чтобы он всегда употреблял здоровую пищу. Предлагаем вам разнообразить рацион ребенка следующими закусками.

**Напитки:** холодное обезжиренное или маложирное молоко, минеральная вода с лаймом, охлажденный овощной сок, фруктовый сок (яблочный, виноградный, грейпфрутовый, апельсиновый, ананасовый, малиновый).

**Фруктовые коктейли:** из йогурта, бананов, папайи, манго, заварного крема, творога. (Рецепт фруктового коктейля: смешайте в блендере стакан обезжиренного молока, три кубика льда, ваш любимый фрукт, щепотку ванили, корицы или мускатного ореха).



**Хрустящие снеки:** сырые овощи (спаржа, болгарский перец, брокколи, белокочанная и цветная капуста, морковь, сельдерей, зелень, цукини), яблоки, кукуруза в початках, попкорн без добавления масла, пирожные с воздушным рисом, пшеничные крекеры.

**Свежие фрукты:** ягоды, мускусная дыня, виноград, грейпфруты, киви, нектарины, апельсины, персики, сливы, дыни, фруктовый лед, груши.

**Сытные перекусы:** сваренные вкрутую яйца, мюсли, бутерброды, хлопья с молоком, кексы с отрубями, хлеб или крекеры с арахисовым маслом, орехи, сыр.





