



«Здоровое питание»



**Выполнила : классный руководитель
5К класса**

МОАУ «СОШ №1 имени Басманова В.И.

Терентьева Наталья Владимировна



«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский

Проблема здоровья – проблема питания?

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

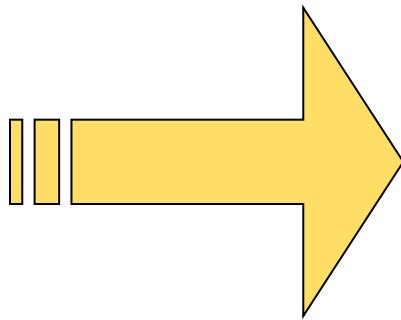


ЧТО ТАКОЕ КАЧЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ?

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

**мюсли, хлопья, воздушный рис и т.п. с
молоком и (желательно) с фруктами.**



ЗАВТРАК В ШКОЛЕ ОБЯЗАТЕЛЕН!

- Хорошее самочувствие вашего ребенка в течение уроков обеспечивает вовремя съеденный школьный завтрак!

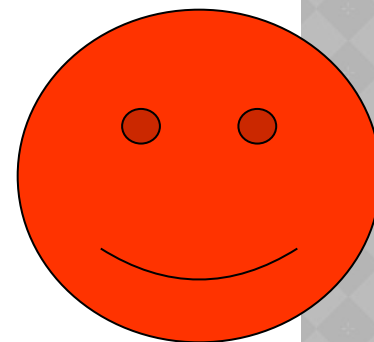
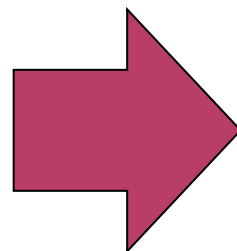


ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ:

- **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.**

ВАШ РЕБЕНОК В ШКОЛЕ, НО НЕ ПИТАЕТСЯ В СТОЛОВОЙ...

Недостаточное
потребление
витаминов,
белка,
микроэлементов



Предболезнь или
болезнь

Здоровое питание

Основные функции питания. Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Наукой твердо установлены три функции питания.

Первая функция заключается в снабжении организма энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

Вторая функция питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым прежде всего относятся белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и в ещё меньшей степени – углеводы. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена, а у пожилых людей понижена.

Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

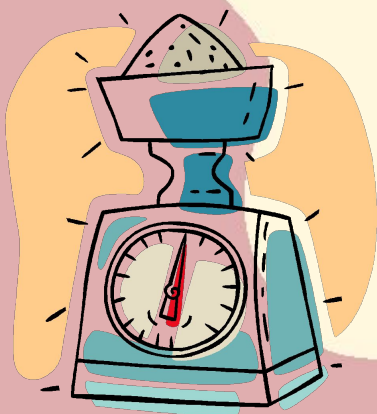
Четвертая функция была выявлена учеными сравнительно недавно. Она заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и особенно от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.



Принципы здорового питания

Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



Интересные факты

Энерготраты «стандартного» человека
(массой 60 кг) при различных видах
деятельности, ккал/ч

Сон	50
Отдых лежа без сна	65
Чтение вслух	90
Домашняя работа (уборка)	120-240
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег трусцой	360
Ходьба на лыжах	420
Езда на велосипеде	210-540
Катание на коньках	180-600
Плавание	180-400
Гребля	150-360
Работа в лаборатории стоя	160-170
Работа в лаборатории сидя	110
Делопроизводство	100

Энергетическая ценность некоторых
продуктов, ккал на 100 г

Хлеб ржаной	170
Хлеб пшеничный	240
Пирожные	320-540
Сахар	379
Молоко	59
Масло сливочное	749
Сыр российский	371
Масло подсолнечное	899
Картофель отварной	82
Яблоки	39
Говядина отварная	254
Котлеты говяжьи	220
Яйца (1 шт.)	63
Треска отварная	78
Сок виноградный	71

Питание школьников и подростков

У детей в период школьного и подросткового возраста формируется полное развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энерготрат. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влиянием интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания

1. Желательно включать в рацион сливочное диетическое масло, сметану.
2. Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.
3. Утром можно дать закуску (салат или сыр, колбасу), затем мясное или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда, чай, молоко, кофе, хлеб с маслом.
4. На обед – салат или винегрет, суп, мясо или рыбу с гарниром, компот или сок.
5. В полдник – молоко, кефир, выпечку, фрукты.
6. На ужин – блюда из творога, овощей, яиц и питье.
7. В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!

Поговорим о витаминах

Витамины группы А 

Витамины группы В 

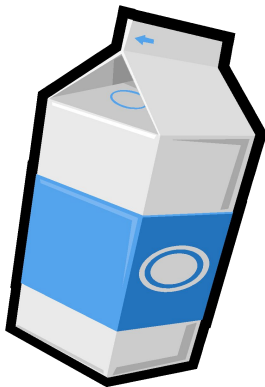
Витамины группы С 

Витамины группы Д 

Витамины группы А

Прежде всего витамин А содержится в молочных жирах, сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбьем жире и др. В растительных продуктах витамина А нет. Однако многие овощи и другие растительные продукты (морковь, тыква, шпинат, салат, помидоры, абрикосы и др.) содержат в себе желтое красящее вещество – каротин, которое в организме человека превращается в витамин А. Каротин, попадая в печень человека, переходит в активный витамин А. Зерновые культуры бедны каротином. Больше всего его в желтой кукурузе.

Однако 1/3 суточной нормы витамина А организм человека должен получать с молочными продуктами и жирами.



Витамины группы В

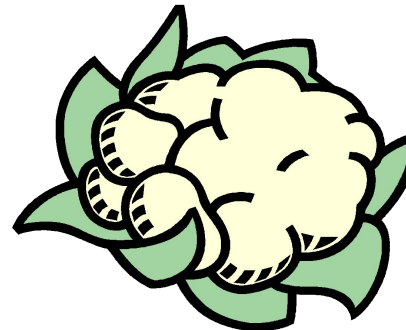
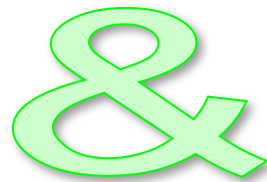
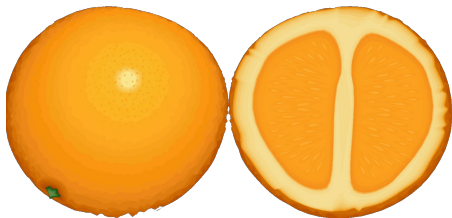
Все витамины группы В находятся, как правило, в продуктах питания вместе. Их много в ржаном хлебе, в овсяной, гречневой и ячневой крупах. Особенно богаты витамином В1 хлебопекарные и пивные дрожжи. В случае отсутствия в рационе человека витамина В1 развивается заболевание, известное под названием бери-бери. Впервые это заболевание было обнаружено в странах Востока, где большой удельный вес в питании имеет рис. Чем выше сорт риса, тем меньше в нем витамина В1, который содержится в рисовых отрубях и отсутствует в самом зерне.



Витамины группы С

Витамин С – противощитовый. Если в организме мало витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, ослабляется внимание, при чистке зубов появляется боль и кровоточивость десен. При длительном отсутствии в организме витамина С развивается цинга.

Витамин С содержится главным образом в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в черной смородине, зеленом луке, в ягодах шиповника. Много витамина С в лимонах, апельсинах, салате, помидорах, капусте и других овощах и фруктах. Однако постоянными источниками витамина С являются свежая капуста и картофель.

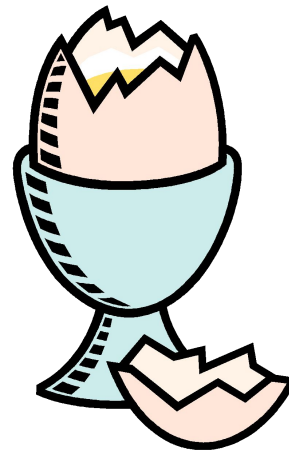
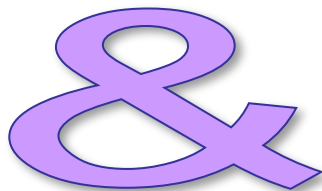


[К оглавлению](#)

Витамины группы *D*

При недостаточности витамина D нарушается минеральный обмен. Появляется хрупкость костей, развивается рахит. Происходит потеря аппетита, появляется нервность, потливость, нарушается сон, проявляется неустойчивость к инфекционным заболеваниям.

Витамин D содержится в рыбьем жире, в печени животных и особенно печени рыб, сливочном масле, яичном желтке, молоке.



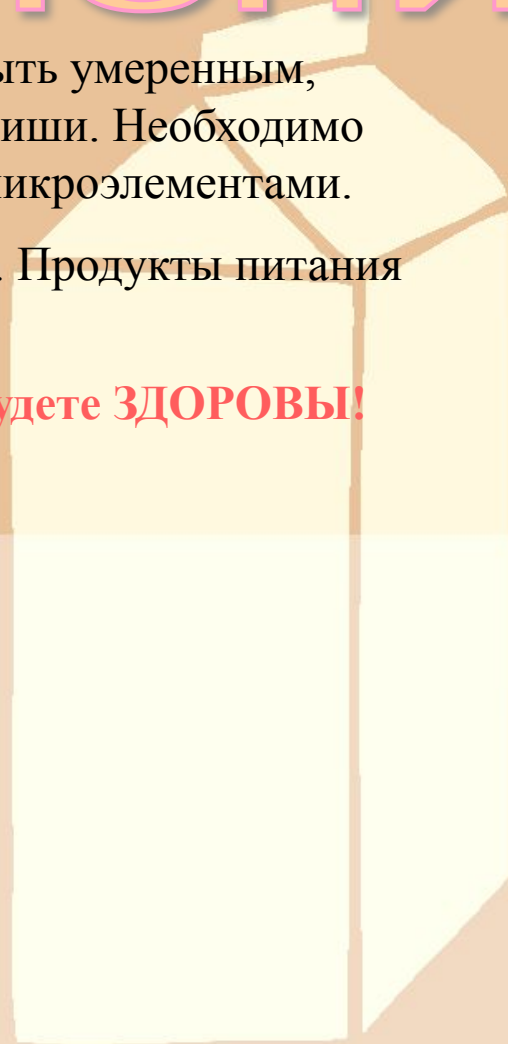
[К оглавлению](#)

Заключение

Таким образом, мы выяснили, что питание должно быть умеренным, разнообразным, должен соблюдаться режим принятия пищи. Необходимо потреблять пищу богатую витаминами, минералами и микроэлементами.

Дети нуждаются в правильном и полноценном питании. Продукты питания подбираются в зависимости от возраста ребенка.

Соблюдая основы правильного питания вы всегда будете ЗДОРОВЫ!



Используемая литература

1. «Питание школьника». Госторгиздат 1990 год. Авторы: С. Р. Грознов и Л. И. Сидорова
2. «Книга о вкусной и здоровой пище». Издательство «Колос» 1993 год. Редактор-составитель: Л. И. Воробьева
3. «Ваша группа крови: диета и образ жизни». Издательство «Феникс» 2002 год. Автор: Н. Лавров
4. «Здоровое питание». Издательство «Панацея» 2005 год. Автор: Иванов А. Р.
5. «Основы здорового образа жизни». Издательство «Панацея» 2003 год. Авторы: Вельский А. А, Кротков А. Р, Лютин М. Ф.

