



ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Мы есть то, что мы едим.

ЭПИГРАФ:

**Ешьте много, ешьте мало,
 проявляйте гуманизм,
И не суйте, что попало
 в безответный организм.
 Игорь Губерман.**

**ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ,
ЗДОРОВЬЕ КАК И БОЛЕЗНЬ ЧЕЛОВЕКА,
ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ РЯДОМ ФАКТОРОВ:**

Образ жизни	50 %
Состояние окружающей среды %	20
Наследственность	20 %
Организация здравоохранения %	10

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ АКТИВНОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, полноценной работе мозга.

-
- Школьные годы — это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста. Поэтому, несмотря на то, что общие принципы здорового питания школьника остаются такими же, как и для взрослого, есть существенные различия.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ВАЖНО ВО ВСЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

В школьном возрасте закладывается
существенная часть пищевых
предпочтений человека.

Задача родителей — направить
эти предпочтения в сторону
здорового питания.



В ФУНДАМЕНТЕ НАШЕГО
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЛЕЖАТ ТРИ
ВАЖНЫХ ЗАКОНА, НЕСОБЛЮДЕНИЕ
КОТОРЫХ НЕМИНУЕМО
НАКАЗЫВАЕТСЯ: ПРИВОДИТ К
ПОТЕРЕ ЗДОРОВЬЯ, РАЗВИТИЮ
РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

*КАКИЕ ЭТО ЗАКОНЫ?
В ЧЕМ ИХ СУТЬ?*

ЗАКОН № 1: ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

Необходимо соблюдать соответствие
калорийности рациона
энергетическим затратам организма.

НЕДОСТАТОЧНОЕ И ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Истощение организма



Ожирение



- М

ри

ОВ

е

ЗАКОН № 2: ПОЛНОЦЕННОСТЬ ПО СОДЕРЖАНИЮ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ.



ЗАКОН № 3: РЕГУЛЯРНОСТЬ

Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня.

Питание должно быть:

- ❖ дробным,
- ❖ регулярным,
- ❖ равномерным.

При этом должно быть достаточное количество выпитой жидкости – воды.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА РЕБЁНКА

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

При выборе зерновых продуктов

отдавайте предпочтение цельнозерновым
хлебобулочным изделиям,

макаронам, кашам.



НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА РЕБЁНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель; мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

В
М
О
Н
О
П
У



© PUBLICIS PACTIVE
ПРОДУКТОВ.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ



НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА РЕБЁНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника.

Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА РЕБЁНКА

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Включайте рыбные блюда в меню ребёнка:
они содержат необходимые ребёнку
жирные кислоты,
а морская рыба —
ещё и йод.



НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА РЕБЁНКА

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок.

Не давайте ребёнку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков.

Пять продуктов, убивающих человечество

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 ложек.
2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре.



3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок.
4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жаренном виде.

ПРИМЕР ДНЕВНОГО МЕНЮ ДЛЯ РЕБЁНКА 7-16 ЛЕТ

Завтрак

- 1 Каша овсяная молочная 180 + 5
- 2 Творожная запеканка 100
- 3 Чай с молоком и сахаром 200

Второй завтрак

- 1 Свежие фрукты 200
- 2 Бутерброд с сыром 25 + 8

Обед

- 1 Суп рыбный с овощами 400
- 2 Котлеты мясные запечённые 90
- 3 Вермишель отварная 100
- 4 Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом 100 + 10
- 5 Компот из свежих яблок с сахаром 200

Полдник

- 1 Чай с сахаром 200
- 2 Булочка сдобная 75

Ужин

- 1 Курица отварная 65
- 2 Пюре картофельное 180 + 3
- 3 Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом 75 + 5
- 4 Компот из свежих яблок 200

Перед сном

- 1 Кефир (2,5% или 3,2% жирности) 230

На весь день

- 1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной 210

***У кого есть здоровье,
есть и надежда, а у кого
есть надежда – есть все.***

***Арабская
поговорка***

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ:

1. <http://detnadzor.ru/index.html>
2. <http://www.takzdorovo.ru/>
3. <http://zdorov.websib.ru/>
4. <http://medichelp.ru/>
5. <http://www.pitanieizdorovje.ru/index.html>
6. И другие сайты.

Презентацию подготовила: Храброва Татьяна Владимировна – учитель высшей категории.