Государственное учебно-методическое учреждение

«Брестский районный учебно-методический кабинет»

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

4 КЛАСС

ТЕМА:

Питание дома. Питание в школьной столовой. Поведение в школьной столовой

ЦЕЛЬ:

- Узнать о влиянии здорового питания на здоровье человека.
- Научиться составлять правильный режим питания дома, соблюдать режим питания в школьной столовой.
- Воспитывать в себе культуру поведения за столом и в школьной столовой.

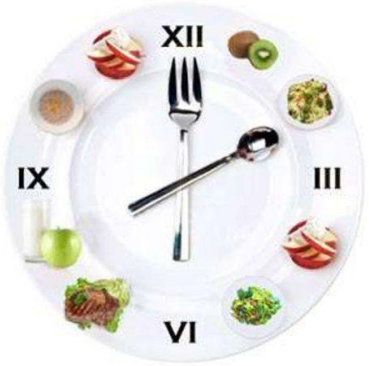
Человеку нужно есть.
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и развиваться,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
И при этом не болеть

Основные понятия

Здоровое питание – это **питание**, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание (от латинского rationalis — разумный) — это физиологически полноценное **питание**, учитывающее характер труда, физическую активность.

Основные понятия



Режим питания – это распределени приёмов пищи (число приёмов, вре приема пищи и ее состав) в течение суток.

Рацион питания – набор рекомендованных блюд по приемам пищи с учетом ее состава (количество белков, жиров и углеводов, также витаминов и аминокислот)

Правила рационального питания

- принимать пищу в одни и те же часы 4 – 5 раз в день, не есть в промежутках,
- есть спокойно, с удовольствием, не отвлекаясь от пищи, тщательно пережевывая
- не есть поздно вечером (за 2 – 3 часа до сна).
- Есть надо, продукты полезные и необходимые для здоровья.
- Сладости можно есть только после еды.
- После приёма пищи надо немного отдохнуть.

Распределение суточного рациона питания

Завтрак – 15-20%

Второй завтрак – 10-15%

Обед – 30-35%

Полдник 10-15%

Ужин – 15-20%

Человек должен принимать ужин не менее, чем за 2-3 часа до сна!

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ!

фрукты
и овощи
хлеб, картофель,
рис, макароны
мясо, рыба,
яйца, бобовые
молоко и
молочные продукты
еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

Суточный рацион человека должен покрывать его затраты и содержать все вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности.

Рацион питания ребенка должен составляться с учетом активного роста и больших затрат энергии, а также особенностей его образа жизни.

Обсудим возможные варианты рациона питания

ЗАВТРАК

- То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный **завтрак** должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на **завтрак** надо обяза

1. **Каша.**
2. **Хлеб с маслом.**
3. **Чай сладкий.**

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Хороший **завтрак** - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший **завтрак** подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

1. **Котлета (рыбная, мясная), гуляш …**
2. **Пюре.**
3. **Сок, компот, напиток, чай.**
4. **Хлеб.**

ОБЕД

Обе́д — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища.

1. **Суп, борщ, щи.**
2. **Биточки, котлеты, гуляш…**
3. **Пюре.**
4. **Компот из сухофруктов.**
5. **Хлеб.**

Полдник

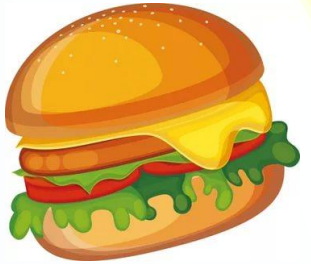
Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

Пора ужинать.

Ужин – последняя еда перед сном.
Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу

Фаст – фуд
99% еды быстрого приготовления состоит из химии, что приводит к целому ряду заболеваний

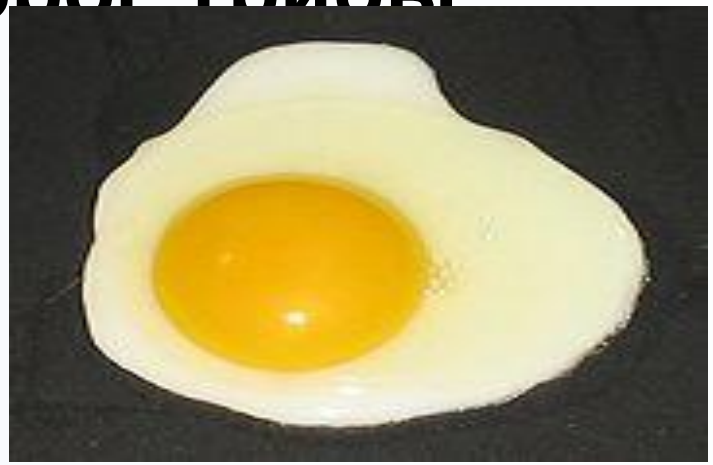


ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ:

- Сахар, крахмал, мед, конфеты, сухофрукты, хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия, овощи, фрукты.

ИСТОЧНИКИ БЕЛКА:

- Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, бобовые (горох, соя, фасоль), молоко, творог, грибы



ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ:

- **Масло растительное, масло сливочное, маргарин, жиры, сало, сметана, икра, молочные и мясные продукты.**

Молочные продукты

- Сметана
- Масло
- Творог
- Кефир
- Йогурт
- Сыр

Овощи – источник витаминов на вашем столе

Существует 13 витаминов, которые наш организм не в состоянии вырабатывать сам, поэтому мы должны получать их с овощами.

Здоровое питание – залог хорошей успеваемости.

Завтрак в школе ОБЯЗАТЕЛЕН!

Польза горячего питания

- Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами

Правила поведения в столовой

- **Входите** в столовую **организованно**.
- Передвигаясь по столовой, **смотрите под ноги**, чтобы не поскользнуться и не упасть.
- **Не толкайтесь, не кричите, соблюдайте порядок!**

Правила поведения в столовой

- Перед едой всегда **мойте руки**.

Правила поведения за столом

- Никогда **не спешите** первыми занять место за столом.
- **Старайтесь не пролить** на себя или соседей горячий суп или чай.

Правила поведения за столом

- **Сидите за столом прямо**, не кладите ногу на ногу, не толкайте соседей и не кладите локти на стол.
- Во время еды **соблюдайте тишину**: не разговаривайте громко, не чавкайте, не дуйте на горячие блюда, не стучите вилками и ложками о тарелки и чашки.

Правила поведения за столом

- Если вас о чём-то спросили, то, **прежде чем ответить, сначала прожуйте и проглотите пищу**.
- Если вы испачкались, воспользуйтесь салфеткой или носовым платком!

Правила поведения за столом

- **Не отодвигайте свою грязную тарелку** в сторону соседа.
- **Соблюдайте чистоту:** уронив что-нибудь на пол, поднимите и выбросите в мусорное ведро.

Правила поведения за столом

- **После еды убирайте за собой посуду.**
- Уходя, **скажите спасибо** тем, кто вас накормил!
- **Будьте вежливыми!**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Тес

1. В течение дня обязательно надо съедать несколько

а) конфет

б) свежих фруктов

б) булочек

г) котлет.

2.Рекомендуемое время для ужина

а) 17.30 – 18.30

б) 18.30 – 19.30

в) 19.30 - 20.30

г) 20.30 – 21.30

Тес

3. На завтрак полезно съедать

а) салат из свежих овощей

б) мясо

молочную кашу

г) рыбу.

4. Закончи поговорку:

Морковь прибавляет…

а) вес) рост

б) кровь г) возраст

Тест

5. Наиболее оптимальный прием пищи

а) одноразовый

б) двухразовый

в) трехразовый

) четырехразовый.

6. Максимальный перерыв между приемами пищи

а)1 – 2 часа

б) 2- 3 часа

в) 3 – 4 часа

) 4 – 4,5 часа

Тес

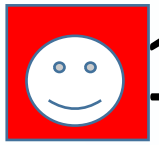
7. Интервал между ужином и отходом ко сну не должен быть меньше

а) 1-1,5 часа в) 30 минут

2-3 часов г) 4-5 часов.

8.Калорийность завтрака и ужина должна составлять

а) 5%-10% в) 50%-60%

 15%-20% г) 25%-30%

9. Какой набор блюд больше всего подходит на обеденный приём пищи?

а) творожная запеканка, чай, яблоко;

б) борщ, картофельное пюре с котлетой, сок;

10. Как себя ведут посетители столовой?

11. Что недопустимо во время приема пищи

а) громко разговаривать;

б) соблюдать хорошие манеры;

в) пользоваться столовыми приборами.

РЕФЛЕКСИЯ

- Я УЗНАЛ …
- МНЕ БЫЛО …
- Я ТЕПЕРЬ ВСЕГДА БУДУ