Классный час: «Самые полезные продукты»



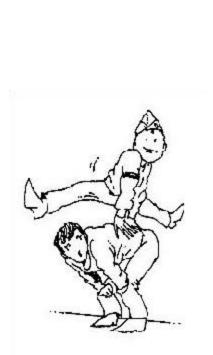
Полноценное и правильно организованное питание- необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

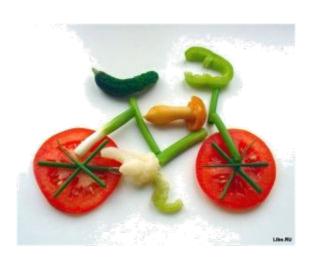
учитель физической культуры МКОУ «Калмыковская СОШ Дербенцева Ольга Ивановна

2013г.

Цели и задачи:

дать учащимся представление о здоровом питании; убедить детей в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.







Принципы здорового питания

Употребление свежей и разнообразной пищи, сбалансированной витаминами, белками, углеводами и жирами;

Сбалансированное сочетание блюд;

Сокращение употребления белков животного происхождения;

Регулярное употребление блюд из крупы, злаковых и бобовых.

Обязательное употребление овощей и фруктов.

Правила здорового питания

- 1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов.
- 2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- 1. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
- 7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)
- 10.30- 11.30 горячий завтрак в школе
- 14.00- 15.00 обед в школе или дома
- 19.00- 19.30 ужин (дома)
- 2. Для детей посещающих ГПД (группу продленного дня) обязательно предусматривается двухразовое или трехразовое питание (в зависимости от времени пребывания в школе).
- 3. Следует употреблять йодированную соль.

- 4. В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
 - 5. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» необходим ежедневный прием отвара шиповника.
 - 6. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
 - 7. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
 - 8. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Молоко, равно как и кисломолочные продукты очень полезны для организма. В молоке содержится столь необходимый организму кальций, укрепляющий кости. Кисло-молочные продукты, вернее бактерии, в них содержащиеся, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта.





Фасоль

Здесь содержится белок и клетчатка. Фасоль помогает контролировать содержание в крови сахара. Также снижается уровень "плохого" холестерина. Специалисты говорят, что употреблять фасоль можно в любом виде - в отварном, в консервах, в супах, в качестве гарнира и т.д.





Яблоки

В некоторых сортах содержится до 150 питательных веществ, которые защищают от вирусов, диабета, а некоторые даже от рака. Яблоки также содержат много клетчатки, потребление всего двух яблок в день позволит снизить количество потребляемых калорий на 20%. Также рекомендуется не срезать шкурку перед потреблением, так как именно под кожицей и прячутся самые чудесные антиоксиданты и полезные нутриенты.

«Одно яблоко в день --- доктора без работы»



Гранат

Если принимать в пищу гранат или его сок, то можно предупредить загрязнение холестерином сердечнососудистой системы человека, возможно даже и очищение организма. Однако злоупотреблять этим соком не стоит, так как он обладает крепящим воздействием на кишечник



Бананы.

Очень оригинальный и вкусный фрукт! Он самый сытный и богатый углеводами среди своих собратьев. В бананах содержатся вещества, препятствующие быстрому поступлению сахара в кровь. А количество содержащегося в одном банане магния составляет одну шестую часть от суточной потребности организма. Магний нужен для образования мышечной ткани, он укрепляет также и кости, и нервные клетки. Особенно важен магний для тех, кто занимается физическим трудом или спортом. Кроме магния, бананы богаты калием и витамином В6, которые тоже укрепляют нервную систему.



- 1. Хурма полезна для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Входящие в состав хурмы растительные сахара, в основном глюкоза и фруктоза, а также калий, очень полезны для сердечной мышцы и укрепляют стенки сосудов. Благодаря этому, хурма стабилизирует артериальное давление и помогает бороться с гипертонией.
- 2. Благодаря наличию пектина хурма улучшает пищеварение. 3. В плодах спелой хурмы содержится огромное количество бета-каротина, который укрепляет зрение.
- 4. Содержащийся в хурме магний снижает вероятность образования камней в почках, способствуя выведению из организма солей натрия.
- 5. Магний так же успокаивает нервы и обеспечивает крепкий сон, способствуя, тем самым, защите нас от депрессии.
- 6. Благодаря высокому содержанию витаминов А и С, хурма поддерживает иммунитет при сезонных простудах. А при простуде и кашле полезно полоскать горло соком одного спелого плода хурмы, смешанным с 3,5 столовыми ложками теплой воды.



Овсянка

Славится тем, что надолго приглушает чувство голода, тренирует кишечник и снижает уровень холестерина за счет большого числа клетчатки. Да и для внешности овсянка полезна, так как без посторонних добавок в ней невозможно растолстеть. А вот кремний, который входит в состав каши, помогает коже сохранять свои свойства.



Вареные яйца



В них содержится лецитин, который преобразуется организмом в холин. Тот же в свою очередь, участвует в деятельности головного мозга, улучшая память.



Куриное мясо содержит очень мало жира, но богато белками, а в сочетании с овощами прекрасно подходит для легкого, но в то же время сытного обеда.





Жирная рыба

Рыбий жир славится содержанием кислот, которые предохраняют сосуды от закупорки. Следовательно, инфаркт отступает. Однако следует готовить рыбу на пару или консервированную с использованием небольшого числа соли. Если же рыбу солить, сушить или даже жарить, то от нее будет больше вреда, чем пользы

"Menuelline" Wrieboni, Chenoparen io i increama "en incre

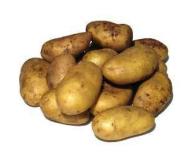
корнеплоды отпичаются тем, что в нихтольного наподнять в наподнять

опоружарактерный красный цвет вы правужения за красного пигмента ликопина, который полезен для профилактики заболеваний предстательной железы. Следует заметить, что такой эффект присущ и другим продуктам, производным от помидора - томатной пасте, сокам и соусам.



Молодой картофель

Молодые корнеплоды отличаются тем, что в них содержатся "медленные" углеводы, следовательно и после еды энергия будет высвобождаться не так быстро..



все компоненты, которые необходимы все компоненты, которые необходимы в развительной в при в при

H HUNGTHA - GHUMAN H GOUNDON YILHOOF

В черносливе была обнаружена феруловая кислота, которая очень полезна для кишечника. Благодаря ей этот орган защищается от рака, да и вообще пищеварительный тракт получает оздоравливающее воздействие.

Зеленый горошек

В нем есть и клетчатка, и витамин С, нужный для поддержания иммунитета, и витамин В, который помогает функционировать нервной системе.

Оливки

В них содержатся все компоненты, которые необходимы для здоровья кровеносных сосудов и сердца - витамин Е, фенольные смолы и мононенасыщенные жиры.







несвежего дыхания и неприятного ощущения во рту. Также

з любой жевательной резинки избавит офитими

Если Вы хотите быстро перекусить, то замените жирный и сахаристый вариант наподобие чипсов и снеков на миндаль, этот вариант куда более здоровый. Эти орешки вкусны, избавляют надолго от голода, снижая уровень холестерина в крови.

Петрушка

Она гораздо лучше любой жевательной резинки избавит от несвежего дыхания и неприятного ощущения во рту. Также петрушка богата витамином С, что помогает укрепить иммунитет.





KIRPRORUGIO CLAMBHING (ILGINGLAUIPKO उन्ध्रम् स्थिति विस्तर्भाति त्रित्र त्रित्र स्थानित स् INBACT-OOMHUUD WAARAA KAARAA KAAAA KAARAA KAARAA KAARAA KAARAA KAARAA KA сиавныяма философорменти минувин фат од ставия 111 предохраняет зубы от порчи, успокаивающе действует на глаза, улучшает переваривание пищи и хорошо утоляет жажду, способствует сжиганию жира, обладает легким мочегонным эффектом, а значит, помогает нам бороться с отеками и выводить из организма вредные шлаки и токсины.

Темный шоколад В нем содержание какао-бобов превышает 70%, что обеспечивает большое количество антиоксидантов. Принимайте шоколад и Вы защитите сосуды от закупорки, а организм от преждевременного старения. Следует только учесть, что белый и молочный шоколад практически лишены этих полезных свойств





Эти продукты не следует есть детям!





Рефлексия.

Что вы узнали нового?

Пригодятся ли полученные знания в вашей повседневной жизни?

Питайтесь правильно - будьте здоровы!

яйца куриные http://tutvse.3dn.ru/publ/sekr...

бобовые http://www.pitaniespb.ru/news/...

рыба<u>http://rosmolodost.ru/bless-yo...</u>

помидоры<u>http://ltrwo6xbv8.edu.ms/?c=r&...</u>

молоко<u>http://open.az/poleznoe/96427-...</u> гранат<u>http://www.marimedia.ru/useful...</u> зелёный чай<u>http://ksenia-fl.blog.ru/?page...</u>

яблоко<u>http://7ouq9x7zo4.edu.ms/?c=r&...</u>



• Интернет-ресурсы

agroconf.org

it-rest.com.ua

alldieti.hostenko.com

brunet-ka.ru

http://damn.mybb.ru/viewtopic....

http://monemo.ru/family/polezn...

http://energy-life.su/page/sch...http://energy-life.su/page/sch...

http://www.foodtest.ru/shops.p...

http://cpp.tomsk.ru/index.php?...

http://www.severny-krug.ru/hom...

http://schastie-ryadom.ru/post...

http://edazdorov.ru/poleznii-p...

http://www.apocalyps.info/news...

http://www.nia.kz/food/

http://filessystem.ru/?con=res...

http://readmas.ru/"/page/3...

http://zdorovaeda.ru/zameni-vr...

http://www.diets.ru/post/54690...

http://www.tasse.ru/archives/c...

http://donbass.ua/news/health/...

http://pro.berdyansk.biz/conte...
http://centr-molodosti.ru/vsya...
http://vy-rastit-hurmu-iz-kost...

Калий поддерживает здоровье мышц, нормализует артериальное давление, а еще бананы нейтрализуют кислоту в желудке.

Белое куриное мясо считается полезным диетически продуктом.



Капуста предотвращает возможность появления и развития раковых клеток.

Мало того, что рыба вкусна, так она еще и богата фосфором и витаминами.

Если регулярно лакомиться черникой, можно сохранить прекрасное зрение до глубокой старости.

