

Проект
«Правильное питание
школьника»

«Человек есть то, что он ест»
Г. Гейне





Актуальность

**Совершенно очевидно, что
ученики нашей школы не
самые здоровые дети в
мире**

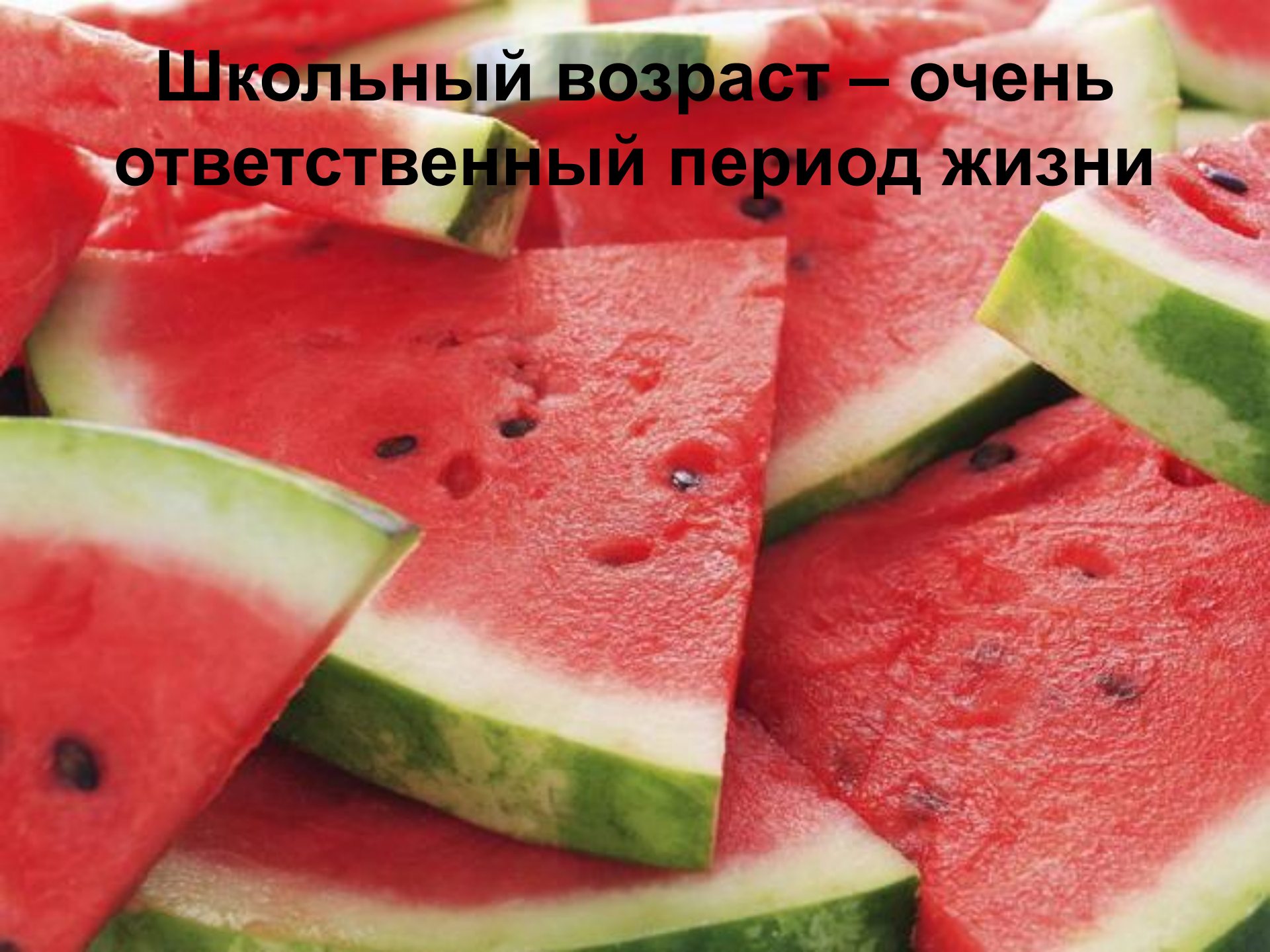
**Цель нашего проекта:
-доказать, что питаться
нужно правильно**




В ходе проекта мы решали задачи:

- -Выявили в ходе анкетирования вкусы и пристрастия в области питания учащихся нашей школы
- -Выяснили как фаст - фуд влияет на здоровье
- -Разобрались в принципах рационального питания

**Школьный возраст – очень
ответственный период жизни**






Пища – основной источник существования человека. В ней содержится около 600 химических веществ более 90 % которых обладают лечебными свойствами.

Анкетирование учащихся 6-7 классов:

«Что ты любишь есть?»

- На завтрак ели в основном бутерброды, а не кашу есть которую нам советуют лучшие диетологи нашей страны, некоторые ученики вообще не завтракают
- Нас порадовало, что овощи и фрукты едят и любят все
- Обедают в основном все супом
- Чипсы едят многие
- Больше всего любят пить газировку

The image features the word "FAST" in large, bold, black letters at the top. Below it, the word "FOOD" is spelled out using various fast-food items: a french fry for the 'F', a hamburger for the 'O', another hamburger for the 'O', and french fries for the 'D'. The background is plain white.

Вывод: Основное питание школьников, неблагоприятно для их здоровья



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

- Рациональное питание – это регулярное питание, оптимальное в количественном отношении и полноценное в качественном.



Принципы рационального питания:

- -Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией расходуемой человеком
- -Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ
- -Соблюдение режима питания

Физическая активность



ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

ограниченное употребление



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

2-3 порции



РЫБА, ПТИЦА, МЯСО

3-5 порций



ОВОЩИ

3-5 порций



ФРУКТЫ

2-4 порции



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

6-11 порций

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.



Овощи – источник витаминов на вашем столе



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

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ:

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



Молочные продукты



О
К
О
Л
О
М

Сметана

Масло

Творог

Кефир

Йогурт

Сыр



Для нормальной
работы организма

нужно выпивать в
сутки количество
воды из расчета

30мг на 1 кг массы
тела.

Если ваш вес 45 кг.

То вы должны выпивать в день 1л 35 мл



Не стоит включать
сладости в
каждодневное меню.

Режим питания



Режим питания – это время и число приемов пищи

Рекомендуется 4-х разовый прием пищи

Интервалы между едой 3-4 часа

Последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна



два обязательных условия

1-вое, это рациональная
кулинарная обработка
продуктов.

2-рое – соблюдение
санитарно-гигиенических
правил приготовления и
хранения пищи.

Если в школьном возрасте человек не привыкнет к здоровой пище и не начнет правильно питаться, то с возрастом изменить свои привычки и пристрастия в еде будет достаточно сложно.



Стенд

Здоровое питание

