

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**

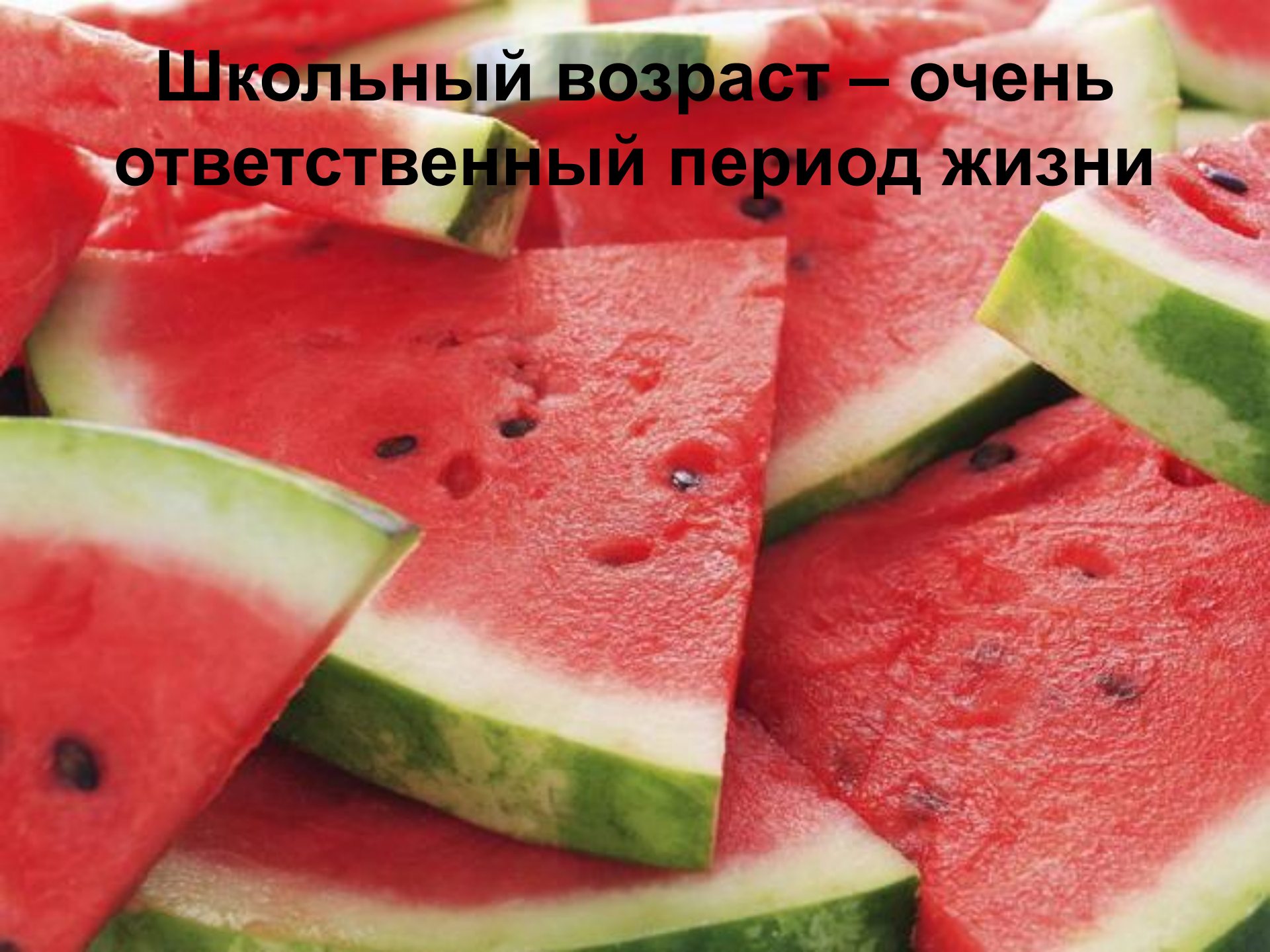
**Цель нашего проекта:  
-доказать, что питаться  
нужно правильно**




# 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: the letter 'F' is made of french fries, 'O' is a hamburger, 'O' is another hamburger, and 'D' is made of french fries. 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

