

Проект
«Правильное питание
школьника»

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





Актуальность

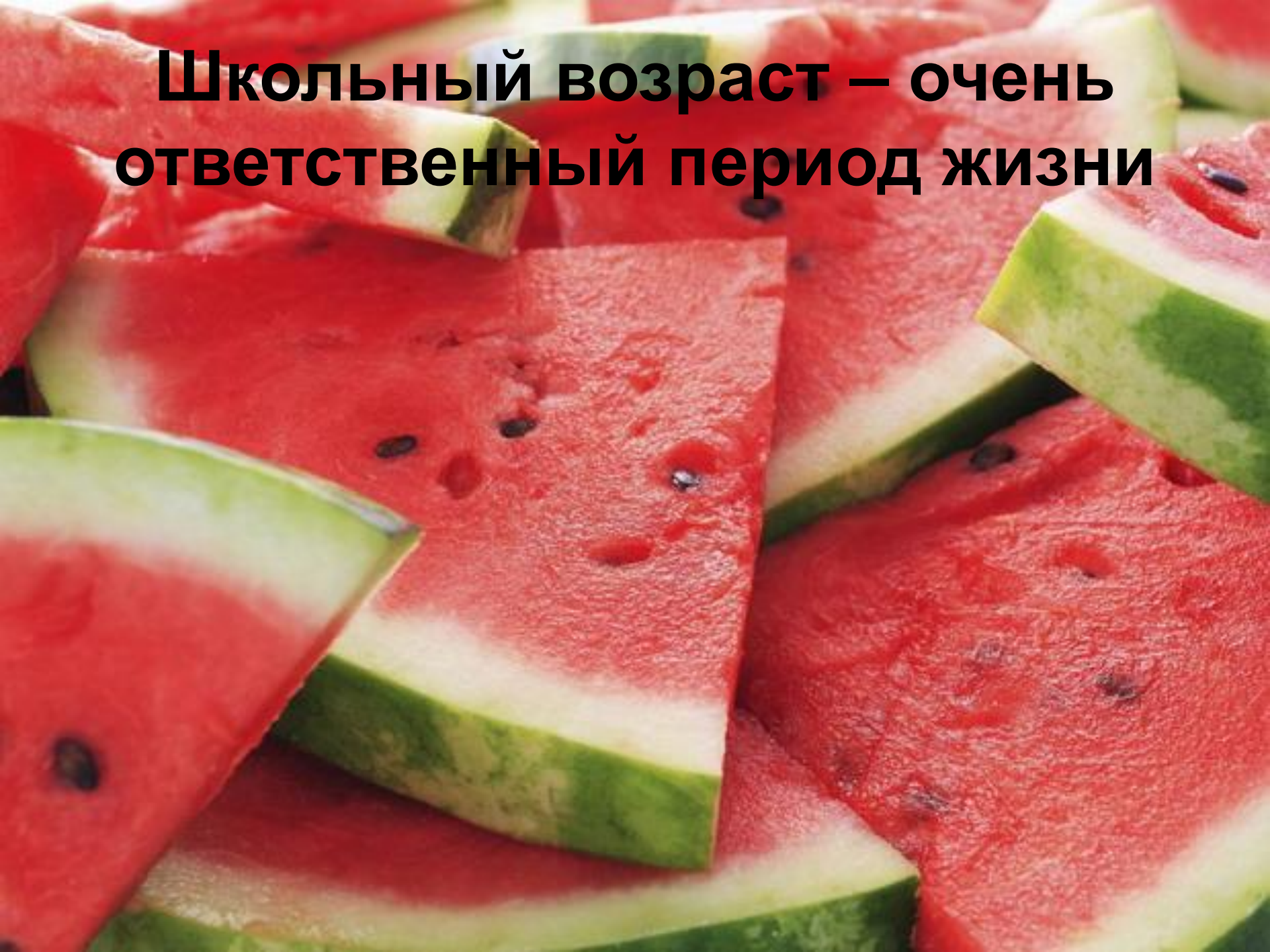
**Совершенно очевидно, что
ученики нашей школы не
самые здоровые дети в
мире**

**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

A close-up photograph of several slices of watermelon. The slices are arranged in a pile, showing the bright red, juicy flesh, the white rind, and the green outer skin. Some slices have small black seeds visible. The lighting is bright, highlighting the texture of the fruit.

**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, and "FOOD" in the same style at the bottom. The letters are formed by golden-brown french fries. In the center, between the two words, are two burgers with sesame seed buns, lettuce, and cheese. The text "Вывод: Основное питание школьников, неблагоприятно для их здоровья" is overlaid in the middle of the image.

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

