

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
муниципальное общеобразовательное учреждение Стародрожжановская  
средняя общеобразовательная школа №2  
Дрожжановский муниципальный район.

Доклад на тему: «Здоровое питание школьников»

Выполнила ученица 9 “А” класса  
Ахметова Диляуса Рамиловна  
Учитель – консультант  
Ильина Ирина Николаевна

# Что такое питание?

- В начале своей презентации, уместно будет отметить про само слово питание. Что оно из себя представляет.
- Питание — это удовлетворение чувства голода, влияние на обмен веществ и течение физиологических процессов в организме животных и человека. Среди множества средств, способствующих здоровью, высокой умственной и физической работоспособности, долголетию, важнейшее место занимает рациональное питание.
- Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — разумный) — это физиологически полноценное питание здорового человека с учетом его пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Определенные коррективы в питание людей вносят традиции, религиозные воззрения, уровень культуры и другие факторы.
- Рациональное питание способствует сохранению здоровья, хорошей физической и умственной работоспособности, высокой сопротивляемости организма по воздействию вредных факторов окружающей среды и активному долголетию. С помощью рационального питания можно перестроить даже поведение человека и его запросы.

# Следует также знать...

- По мнению древних философов, тело человека – очень сложно и разумно устроенный инструмент для получения удовольствия от жизни. Однако тело нуждается в бережном отношении – чтобы оно было здоровым и в полной мере позволяло получать все поглощающиеся ему удовольствия.
- Одно из самых важных правил бережного обращения с нашим организмом – здоровое питание. Складывается оно уже с раннего детства. Но при этом очень важно настраивать себя на то, что удовольствие мы получаем не только от вкуса пищи, но и от того, насколько бережно и внимательно относимся мы к своему телу. Сейчас речь идет о нездоровой пище, которую употребляют как взрослые, так и дети. Но ярче всего оно отражается на молодом организме. И не стоит удивляться, если со временем вы будете иметь «букет» заболеваний. Такая пища особенно пагубно влияет на органы пищеварительной системы.

# Питание молодежи **сегодня!**

- « Молодежная диета»

- Думаю, в данный момент все удивлены. Представьте себе, оказывается, есть такая! Что же в нее входит? Поп-корн, чипсы, Кока – кола и другие газированный напитки, хот – доги, шоколадный батончики... Супер! Быстро и не дорого, кстати. Можно поесть самому и никто не будет доставать: « Сходи, помой руки!»
- Одна такая еда - один из ярких примеров не вполне здоровой пищи.
- Во– первых, сами по себе картофельные чипсы не вредны, но ведь это – чистые калории (углевод + жир). Если ими покрывать большую долю суточной потребности организма в калориях, то может возникнуть дефицит белка и витаминов при избытке жира. К тому же такая пища может положить начало болезни акне.
- Во-вторых, шипучие напитки содержат слишком много сахара, а также фосфаты, препятствующие всасыванию кальция и способствующие переломам костей. Сладости и мороженое не следует употреблять подросткам, склонным к полноте.
- Недавно я услышала о напитке «Кока-кола», что с помощью него люди удаляют известковый налёт с разных поверхностей. Если все, что было сказано - правда то, что происходит с нашим желудком в то время, когда мы его пьем. Страшно даже подумать. Таких примеров множество. Но удивляет то, что на эти доказательства никто не обращает и внимания. Это плачевно.



***Все про гамбургер.***

# То , что красиво снаружи не означает, что полезно изнутри.

- Нет гарантии, что в рацион питания каждого школьника не входят продукты, в которых мало чего полезного, но предостаточное количество веществ, способствующие ухудшению здоровья. Еду, которой чаще всего питается молодёжь называют фаст фудом. Одним из самых популярных блюд из фаст фуда является гамбургер.
- Гамбургер представляет собой одну из разновидностей сендвича, в состав которой входит рубленая котлета, которая находится в середине разрезанной пополам булки, а также множество разнообразных приправ и специй, самыми распространенными среди которых являются майонез, кетчуп, листки салата, сырой или же жаренный лук и помидор. Достаточно часто гамбургер подают вместе с картошкой фри или же любыми чипсами. Если в состав гамбургера в качестве одного из компонентов входит сыр, то такой гамбургер называется чизбургером.
- На данный момент гамбургер является настолько популярным, что уже успел стать неотъемлемой частью всего стиля еды фаст фуд. Еще в 1930 году американский ученый МакКлендон провел эксперимент в ходе которого один из его студентов на протяжении 13 недель питался только гамбургерами и водой. Тот эксперимент показал, что на тот момент гамбургер было достаточно для ведения нормальной жизнедеятельности, однако опыты над современными гамбургерами говорят совершенно о противоположном. Причиной тому является тот факт, что за это время существенно изменилась технология производства гамбургеров, так как сейчас она ориентирована на массовый выпуск, то и качество продукции существенно снизилось

# Надо знать...

- Е. Уайт в своих трудах ясно указала - наше физическое и духовное благополучие зависит от того, какую пищу употребляем. Действительно, многое зависит только от нас. Ведь мы принимаем решение, что употребить в качестве пищи. Но не всегда удается сделать правильный выбор. По статистике считается, что каждый 2 ребёнок страдает такой болезнью как гастрит. По этому вопросу я подошла к нашей школьной медицинской сестре, Хафизовой Миляуше. Вышло так, что и в нашей школе каждый 3 ученик носит храничесоке заболевание гастрита. Выяснилось, что количество хронических заболеваний у всех детей школьного возраста – 290 на одну тысячу человек. При этом чем младше дети, тем меньше болезней, а на одного выпускника средних школ приходится уже 2,2 хронических заболеваний. Среди заболеваний подростков на первом месте – болезни опорно-двигательного аппарата, на втором – желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ. Многие дети страдают анемией. И надо отметить, что большинство заболеваний непосредственно связано с проблемой питания.

Как это ни печально, в наше время есть дети, которые за неделю не получают даже 100 г фруктов, не говоря уже о недополученном количестве мясных и молочных продуктов. Многие дети не дополучают и другие жизненно необходимые продукты.

*Лучше один раз увидать,  
чем сто раз услышать!*





# Что полезно?

- В первую очередь, нашему организму нужны такие элементы, которые способствуют росту и развитию.
- Несомненно, во-первых, это клетчатка.

# Клетчатка

- Главная цель употребления пищи, богатой клетчаткой, — это очищение организма от токсинов и шлаков. Клетчатка содержится во многих продуктах: отруби, миндаль, орехи, изюм, морковь, бобы и другие.



# *Продукты содержащие клетчатку*



# Углеводы

- Углеводы необходимы для нормального обмена веществ, особенно белков и жиров. Углеводы имеют определенное значение: входят в состав клеток и тканей, в комплексе с белками образуют некоторые гормоны и ферменты, секреты слюны и слизистых желез. В организме углеводы могут образовываться из жиров и белков. Усвояемость углеводов, при смешанном питании следующая: в овощах-85%, фруктах-90%, картофеле-95%, молоке-98%, сахаре- 99%.



# *Продукты богатые углеводами.*



**STEEL BEAR**

# Молочная продукция.

- Молоко и молочные продукты содержат большое количество животного белка, а также кальция, который необходим для поддержания хорошего состояния костей и зубов. Жирорастворимые и водорастворимые витамины являются дополнительной причиной для употребления в пищу молочных продуктов.





# Помощники организма

- Часто ученики нашей школы не воспринимают правильный рацион питания. Поэтому я разработала эту презентацию и ознакомила их на школьной конференции и на родительском общешкольном собрании. Рацион питания подростков должен быть здоровым и сбалансированным. Он должен удовлетворять потребности детей в энергии. В рацион должны входить фрукты, овощи и крахмальные продукты, а также умеренное количество продуктов, богатых белком, молоко и молочные продукты. Продукты с высоким содержанием жиров, особенно насыщенных жиров, сахара и соли рекомендуется употреблять лишь в небольших количествах.

В силу активного роста и гормональной перестройки подростки испытывают повышенную потребность в белках. Предпочтительнее белки животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Вегетарианство, о котором можно говорить во взрослом возрасте, подросткам категорически противопоказано – следствием может стать железодефицитная анемия.

Нередко подростки испытывают недостаток кальция, что приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и другим нарушениям осанки у школьников, остеохондрозу и остеопорозу – в более старшем возрасте. Основным источником кальция являются молоко, кисломолочные продукты, особенно творог.



# Питание, необходимое для подростков. (рекомендации)

- Рацион питания подростков должен быть здоровым и сбалансированным. Он должен удовлетворять потребности детей в энергии. В рацион должны входить фрукты, овощи и крахмальные продукты, а также умеренное количество продуктов, богатых белком, молоко и молочные продукты. Продукты с высоким содержанием жиров, особенно насыщенных жиров, сахара и соли рекомендуется употреблять лишь в небольших количествах.

В силу активного роста и гормональной перестройки подростки испытывают повышенную потребность в белках. Предпочтительнее белки животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Вегетарианство, о котором можно говорить во взрослом возрасте, подросткам категорически противопоказано – следствием может стать железодефицитная анемия.

Нередко подростки испытывают недостаток кальция, что приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и другим нарушениям осанки у школьников, остеохондрозу и остеопорозу – в более старшем возрасте. Основным источником кальция являются молоко, кисломолочные продукты, особенно творог.

- Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка. Жиры

# Как питаться утром?

## Идеальный завтрак

- **Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка.** В качестве закуски на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (в небольшом количестве) и т.п.

Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). В широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. Каши можно чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковь в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить смешанные крупяно-овощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные котлеты с соусом, запеканки). В качестве основного горячего блюда может использоваться рыба (припущенная или отварная), отварная детская вареная колбаса и сосиски (колбаски детские), мясные, мясоовощные, мясокрупяные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия.

В качестве горячих напитков на завтрак используются чай, чай с молоком, кофейные напитки (без содержания кофе и кофеина), горячие витаминизированные кисели, горячие компоты из свежих и сухих плодов (фруктов), молоко, какао-напиток с молоком, чаи из различных видов растительного сырья, напиток из шиповника и т.п. Если в составе завтрака было горячее блюдо, то в качестве напитка можно использовать соки, а также витаминизированные

# Обед. Каким он должен быть?

- **Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка).** В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье обязательно давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.

В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные супы, кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В питании школьников широко используются вегетарианские и молочные супы.

В качестве используют припущенную или отварную рыбу, тушеное и отварное мясо, гуляш, мясо по-строгановски (бефстроганов), тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются мясные, мясоовощные, мясокрупяные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия. На гарнир дают тушеные овощи, рагу, а также крупяные гарниры. При приготовлении крупяных гарниров следует использовать разнообразные крупы, в том числе овсяную, гречневую, пшеничную, ячневую, перловую, рисовую, которые являются важным источником многих пищевых веществ (особенно гречневая, овсяная, пшенная).

В рационе питания детей и подростков должны присутствовать молочно-крупяные блюда (каши). Наряду с крупяными гарнирами в питании используются овощные, в том числе сложные овощные гарниры, картофель. Нецелесообразно давать в день более одного крупяного блюда. Поэтому, если, скажем, каша была на завтрак, на обед и ужин подайте что-нибудь другое.

# Полдник и ужин также не должны быть проигнорированы!

- Полдник состоит из двух блюд - молочного напитка и хлебобулочного или мучного кондитерского изделия (выпечки), а также, желательного, третьего блюда - свежих фруктов или ягод.

Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд - запеканки, пудинги и т.п.

Непосредственно перед сном можно дать ребенку стакан кисломолочного напитка (кефира, простокваши, йогурта и т.п.) или молока с хлебом, булочкой, яблоком и т.п.

