

ШКОЛЬНИКИ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Цель работы:

- ▣ Выяснить как питаются современные школьники
- ▣ Узнать, что мы знаем о правильном питании
- ▣ Рассказать школьникам о продуктах, приносящих нам пользу.

Правильное питание – залог здоровья

- Но не все воспринимают это серьезно, хотя о пище мы думаем ежедневно.
- А привычки и пристрастия в еде формируются с раннего детства, поэтому и важна эта работа.
- Но сейчас многие стараются кушать не то, что полезно, а то, что ярко, красиво, часто бывает в рекламе.

«Модная» пища вытеснит здоровую



Она легко доступна в магазинах и не требует сил для приготовления

- ▣ Яркая упаковка, сильный аромат привлекают покупателей
- ▣ А часто ли мы задумываемся – из чего она сделана?

Полезна или вредна для нас?

**Задумавшись, попробуем
прочитать то, что написано на
упаковке:**



Эта пицца богата различными добавками, красителями, усилителями вкуса и прочим.

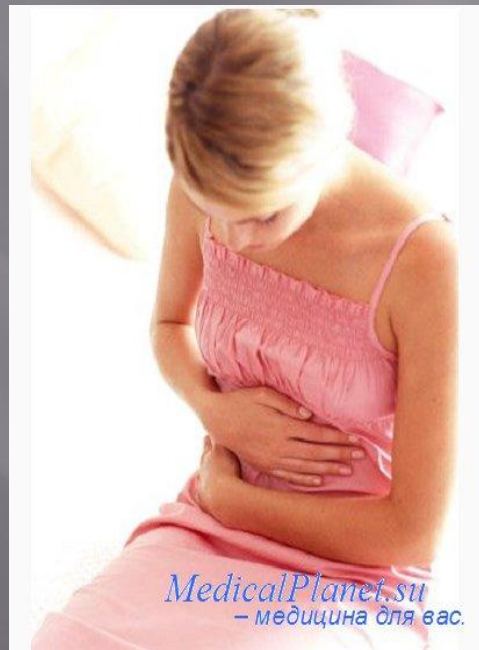
СБНТ-Белгород, тел. 8-951-132-08-08, <http://sbnt.ucoz.ru>, E-mail: trezvost@km.ru

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E123, E510, E513, E527
ОПАСНЫЕ	E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636, E637
КАНЦЕРОГЕННЫЕ	E131, E142, E153, E210, E212, E213, E214, E215, E216, E219, E230, E240, E249, E280, E281, E282, E283, E310, E954
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА	E338, E339, E340, E341, E343, E450, E461, E462, E463, E465, E466
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E151, E160, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E951, E1105
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E154, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635
ДАВЛЕНИЕ	E154, E250, E252
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ	E104, E122, E141, E171, E173, E241, E477

Последствия неправильного питания:

- ▣ Кожные аллергические реакции
- ▣ Расстройства желудка, которые часто заканчиваются лечением в больнице.



Данные опроса учеников нашей школы

- ▣ 55 % учеников не придерживаются правил здорового питания (прием пищи 1-2 раза в день, употребляют фастфуд)
- ▣ 45 % учеников принимают пищу во время (4-5 раз в день) и полезные продукты (овощи, фрукты и др.)

А между тем питаться правильно – это не только полезно!

- ▣ Здоровая пища не принесет нам вреда, а только пользу
- ▣ Улучшится настроение, самочувствие!
- ▣ Это тоже может стать модным, если мы этого захотим!!!

Рекомендации к питанию ШКОЛЬНИКОВ



Здоровое питание может быть привлекательным



Правильный режим питания (1 ,2 смены)

- | 1 смена | 2 смена |
|--------------------------------|------------------|
| 7.30- первый завтрак | 9.00 завтрак |
| 9.15-второй завтрак
завтрак | 11.00 второй |
| 13.30-обед | 14.25 -обед |
| 16.00-ланч | 18.00-18.30-ланч |
| 19.00-ужин | 20.00 ужин |

**Как питаться – выбор за нами!
Давайте выбирать правильно!**

