



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



**«ВАША ПИЦЦА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕКАРСТВОМ, А
ВАШЕ ЛЕКАРСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ
ПИЦЦЕЙ»**

ГИППОКРАТ.



ГИПОТЕЗА



- Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьёзно. О пище человек думает на протяжении всей своей жизни, чем бы он ни занимался. От качества питания и пищи зависит трудоспособность, активность и общее состояние здоровья человека. Не все продукты, употребляемые людьми полезны.



ЦЕЛЬ КЛАССНОГО ЧАСА:



- формирование понимания о необходимости рационального питания школьников, как средства укрепления здоровья и повышения интеллектуальных возможностей;
- - Дать представление о роли питания в обеспечении жизни.
- - Уточнить требования к питанию растущего организма.
- - Определить режим питания школьника.
- - Дать оценку некоторым пищевым продуктам.
- - Выявить зависимость заболеваний среди школьников от нерационального питания.



Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.



Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;



Интервьюирование (тестирование) «Едим ли мы то, что следует есть?»

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что **«мы – это то, что мы едим»**. Это изречение кратко отражает суть проблемы.

Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы?

Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты.



**Отвечайте на вопросы теста индивидуально.
Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас.**

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.



4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.



8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.



12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.



15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

16. Нравится ли Вам питание в школе?

- а) да
- б) иногда
- в) нет

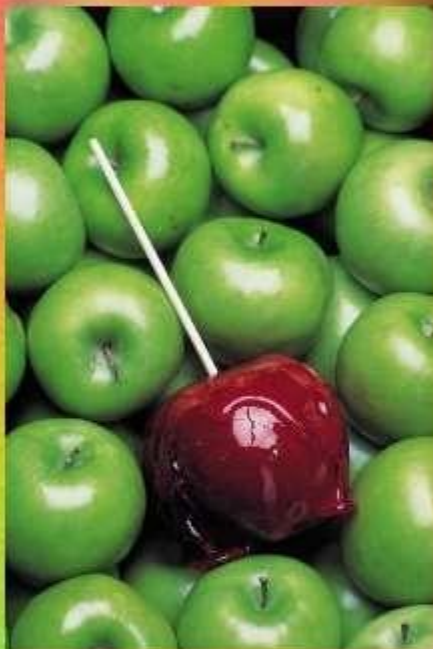
Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Еда с аппетитом всегда доставляет удовольствие. Для развития аппетита необходимо время.

Перерывы в еде совершенно необходимы.

В детском возрасте они должны быть короче, чем в зрелом





Рекомендации к питанию школьников



Первым принципом правильного режима питания является **регулярность** питания, т. е. приемы пищи в одно и то же время суток.

Вторым принципом правильного режима питания является **дробность** питания в течение суток. Одно- или двухразовое питание неправильно и даже опасно для растущего организма.

Третьим принципом правильного режима питания является **максимальное соблюдение рационального** питания при каждом приеме пищи.



Четвертым принципом правильного режима питания является **физиологическое распределение** количества пищи по ее приемам в течение дня.



**Здоровое питание -
путь к отличным знаниям!**

Наиболее частым нарушением является следующий характер питания в течение суток:

очень слабый завтрак (или почти его отсутствие — только стакан чая или кофе) утром перед уходом в школу;

неполноценный обед в школе, иногда в виде бутербродов;

очень плотный ужин дома после прихода с работы.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

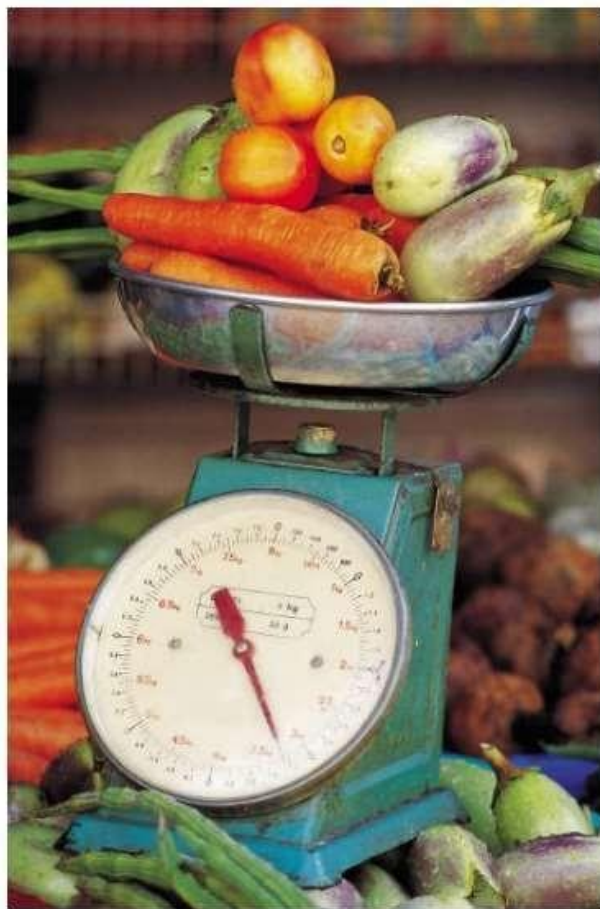
1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



НЕОБХОДИМОСТЬ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ



Энергозатраты школьников младших классов - 2095-2510Дж (500-600ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что ровно 1\4 суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.



Здоровое питание – отличная учёба!

**Профессиональные заболевания учащихся –
холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная
болезнь желудка.**

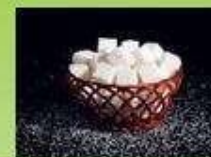
Факторы, способствующие этим заболеваниям:

- **Питание наспех;**
- **Питание всухомятку;**
- **Питание с большими перерывами;**
- **Употребление копчёной, жареной, острой,
горячей и холодной пищи;**
- **Жевание жевательной резинки;**
- **Употребление алкоголя, курение.**



РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г



Актуальность

В настоящее время прилавки магазинов содержат больше вредной пищи, чем полезной. Детям нравится то, что рекламируется, красочно оформлено, быстро готовится. Как правило, эти продукты питания содержат большое количество пищевых добавок, которые пагубно влияют на организм человека, употребляя такие продукты дети не получают необходимое количество питательных веществ для правильного роста и развития.



Многие ребята очень любят кириешки (сухарики), пепси-колу, кока-колу, газированную воду, лапшу быстрого приготовления. Но мало кто задумывается над содержанием данных продуктов питания.

Красители на основе карамели, используемые при изготовлении напитков «Кока-Кола» и «Пепси», могут провоцировать развитие рака. Утверждение компании-производителя о том, что «Кола» имеет цвет карамели, - это ложь. Это темно-коричневый сплав канцерогенов, который полностью ненатурален. На этикетке продукта не указано наличие потенциально опасного для здоровья заменителя сахара – аспартама. Попадая в организм, это вещество дает метиловый спирт, который превращается в формальдегид – канцероген, который ведет к тому же



В России сухари всегда считались одной из самых популярных легких закусок. Знакомая каждому с детства «Закуска №1» является традиционным русским продуктом.



Существуют чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике большинство наших с вами соотечественников предпочитают, чипсы с добавками : сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле ни какой икры нет, её вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Чаще всего любители данного продукта НЕ обращают внимания на пищевые добавки, которые он содержит.

Сравнительно частым нарушением режима питания является замена полноценного обеда приемом кондитерских или мучных изделий.

Множество школьников вместо обеда обходятся пирожными, сдобами или булочками.



Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

Потеря внимания

**Недостаточность
питательных
веществ**

Слабость и переутомляемость

Ухудшение памяти и
работы мозга

Легкий доступ к вирусным
и инфекционным
заболеваниям



Здоровое
Питание-это
здорово!

