



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

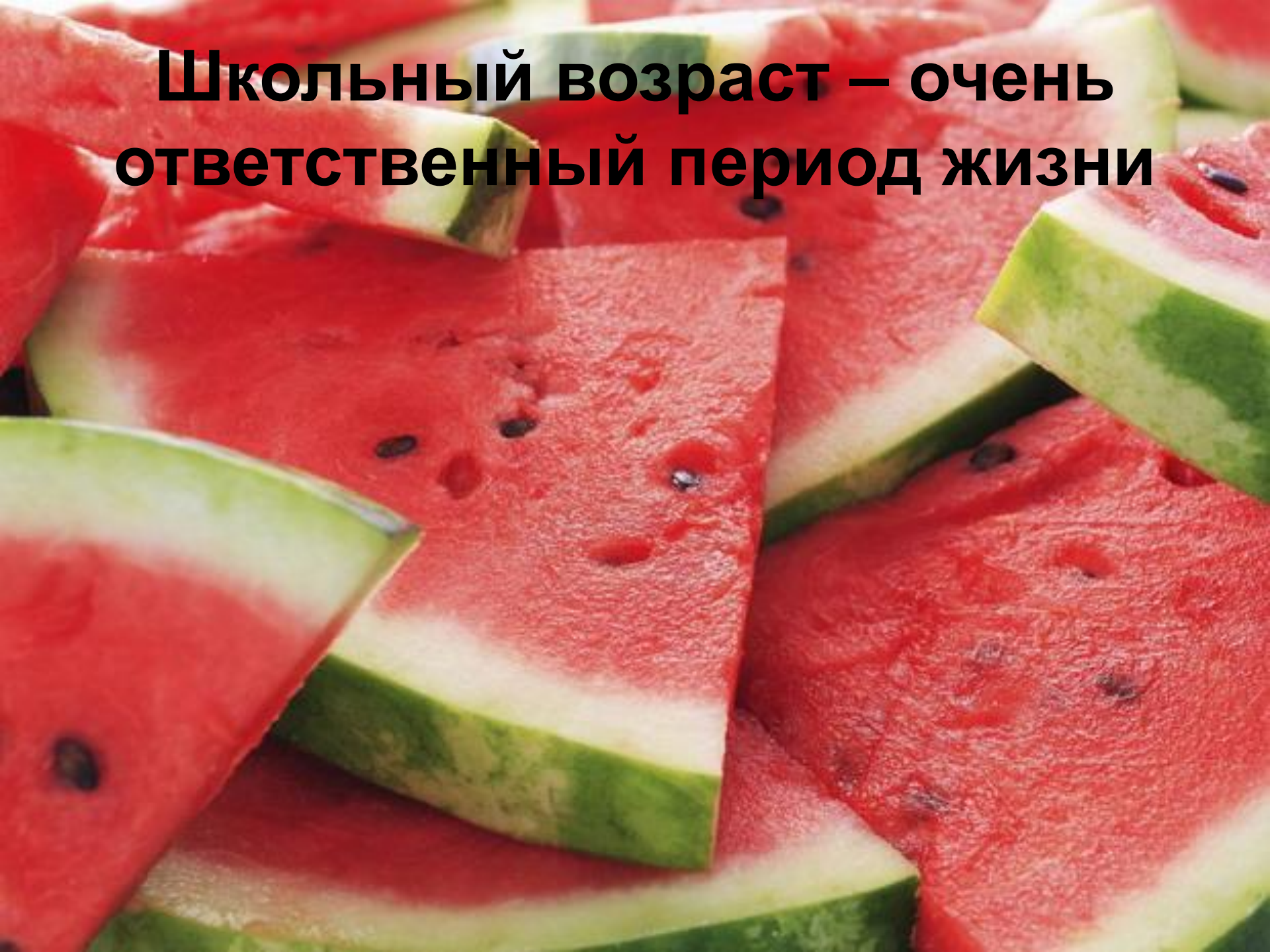
**Цель нашего проекта:
-доказать, что питаться
нужно правильно**



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**

A photograph of a fast-food meal on a white background. At the top, french fries are arranged to spell out the word 'FAST'. Below this, the word 'FOOD' is partially visible, with the 'F' and 'O' formed by fries. In the center, two burgers are placed side-by-side. The burger on the left has a sesame seed bun and visible fillings of lettuce, cheese, and a meat patty. The burger on the right has a similar bun and fillings, including a dark patty. The text 'Вывод: Основное питание школьников, неблагоприятно для их здоровья' is overlaid in the center 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



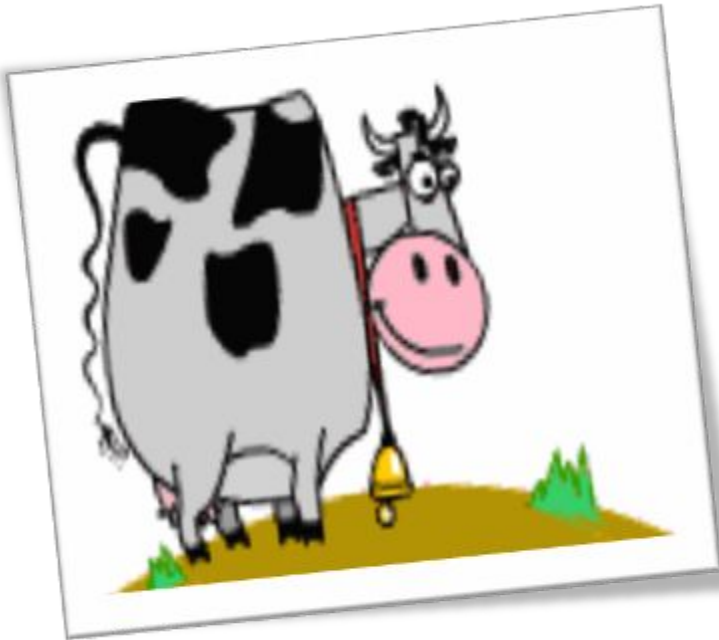
Существует 13
витаминов, которые
наш организм не в
состоянии
вырабатывать сам,
поэтому мы должны
получать их с
овощами.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ:

- Масло растительное, масло сливочное, маргарин, жиры, сало, сметана, икра, молочные и мясные продукты.



Молочные продукты



- Сметана
- Масло
- Творог
- Қефир
- 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

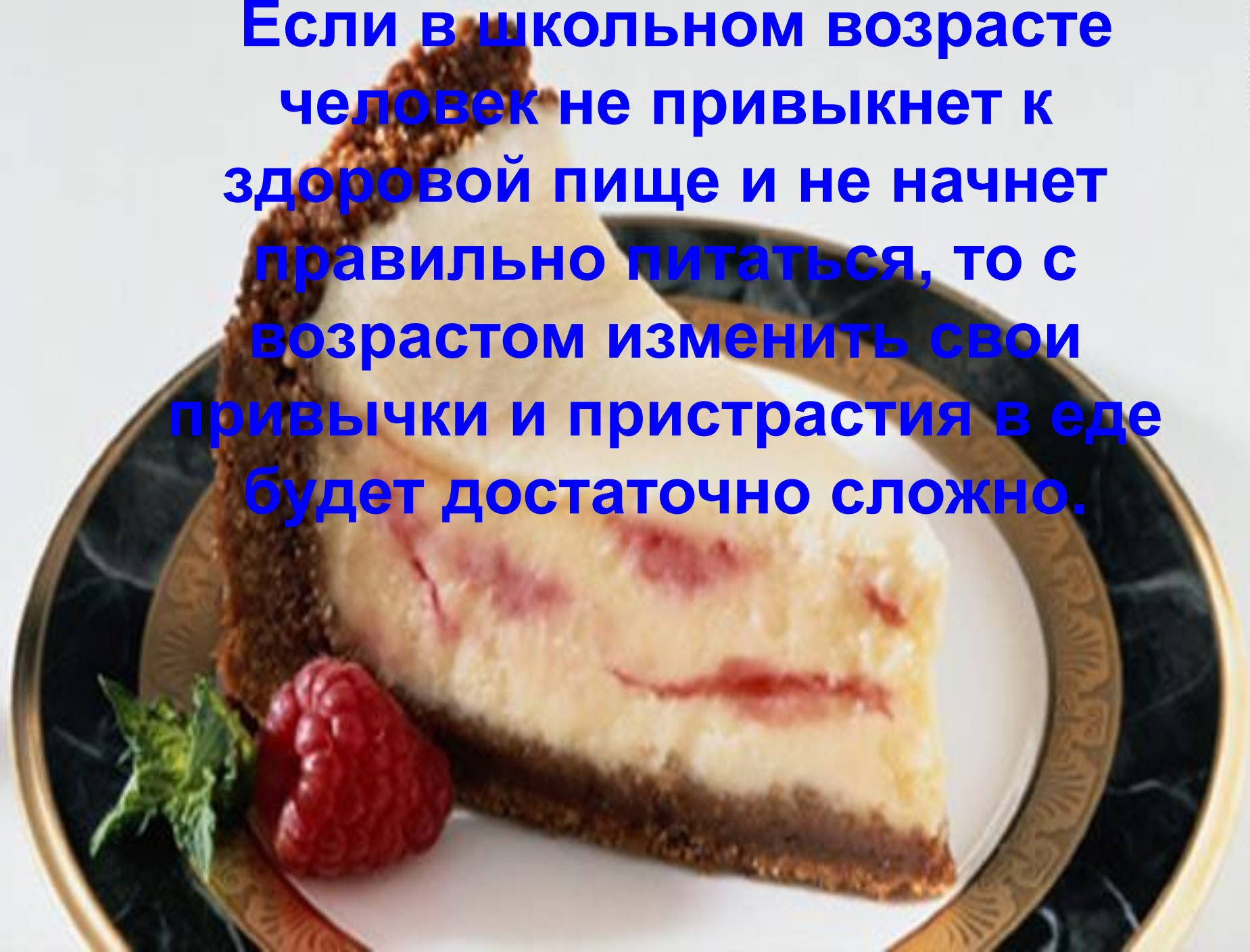


два обязательных условия

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

