

# Питание в жизни школьников

Учитель технологии Антипина Г.А.,  
первая квалификационная категория

МКОУ «ООШ №4 г.Бодайбо»  
2019 год

*«Забота о здоровье – это важнейший труд .  
От жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие, прочность знаний и  
вера в свои силы»*

*В.А.Сухомлинский*

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Активное занятие физкультурой и спортом.
- **! Здоровое полноценное питание**

# ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ





<b>ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК</b>								
очень опасные	E123	E510	E1315	E527				
опасные	E102	E116	E130	E132	E127	E128	E155	E169
	E201	E220	E222	E225	E224	E228	E213	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E505	E535	E537				
канцерогенные	E131	E142	E163	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E218	E235	E240	E249	E250	E261	E262
	E263	E310	E445					
расстройство желудка	E330	E339	E390	E341	E343	E455	E461	E462
	E463	E465	E466					
кожные заболевания	E151	E160	E203	E205	E209	E311	E312	E320
	E507	E561	E135					
расстройство кишечника	E154	E338	E337	E338	E339	E330	E331	E332
	E333	E334	E335					
давление	E154	E350	E262					
опасные для детей	E220							
запрещенные	E100	E106	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
подозрительные	E104	E153	E141	E171	E173	E201	E277	

распечатать на [www.dietdoctor.com/ru](http://www.dietdoctor.com/ru) + авторские рецепты

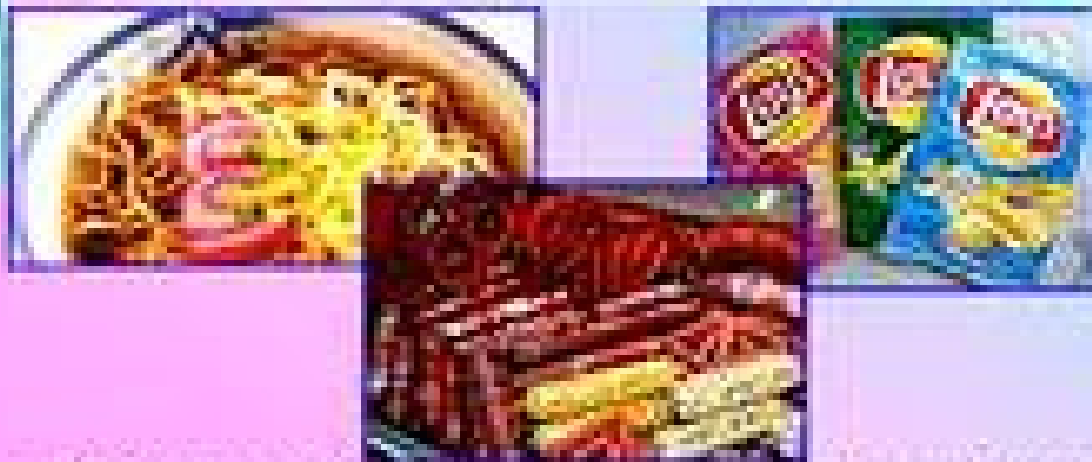


# Чипсы, кириешки.

Король ароматизаторов -

**ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ - E421 -**

усиливает вкусовое восприятие,  
воздействуя на центры удовольствия.



E421 - негативно влияет на головной мозг, нарушает  
психику детей, ухудшает состояние больных  
бронхиальной астмой, приводит к разрушению  
сетчатки глаза и глаукоме.

**ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ действует как НАРКОТИК !!!**

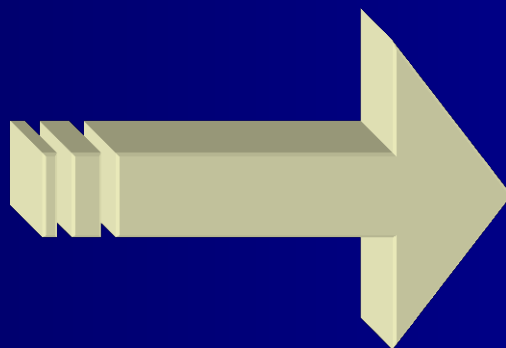


*Ребенок есть то,  
что он ест*



# *А что из этого следует?...*

**Недостаточность  
питательных  
веществ**



**Потеря внимания**

**Слабость и переутомляемость**

**Ухудшение памяти и  
работы мозга**

**Легкий доступ к вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям**

# *Что такое качественное питание?*



*Качественное питание обеспечивается путем потребления **безопасных** пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах.*

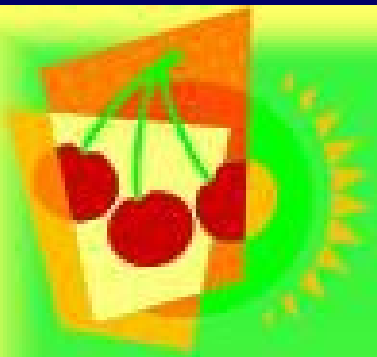
# *Здоровое питание – основа здорового образа жизни*



# *Правильно питаться -*

*это значит стать гораздо более умным, выносливым,  
жизнерадостным, энергичным.*





*На  
разговор  
о здоровом, правильном  
питании !*





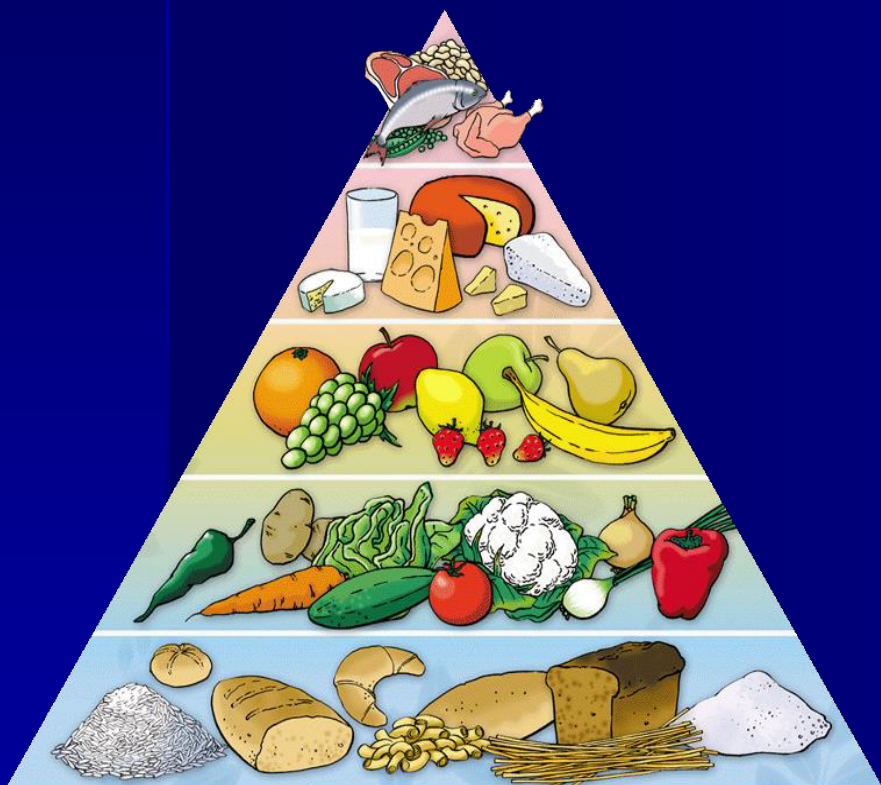
# Правильное питание



- Пища – единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.
- Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.

# *Основные принципы здорового питания школьников*

- *Питание школьника должно быть сбалансированным*
- *Питание школьника должно быть оптимальным.*



# Принцип сбалансированности питания

- Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ.
- В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.
- Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4



**жиры**

**белки**

**Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.**

**витамины**

**минеральные  
вещества и  
соли**

**углеводы**

# *Принцип оптимальности питания*

- *При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.*
- *При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.*

## *Рекомендуемая калорийность рациона школьника*

- *7-10 лет – 2300 ккал.*
- *11-13 лет (мал.) – 2700 ккал.*
- *11-13 лет (дев.) – 2450 ккал.*
- *14-17 лет (дев.) – 2600 ккал.*
- *14-17 лет (мал.) – 2900 ккал*



# Полезные продукты



# *Полезные продукты*



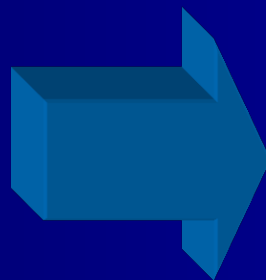
*Здоровое питание –  
условие хорошей успеваемости!*

**Горячий завтрак дома  
и в школе  
обязателен!!!**



# *Ваш ребенок в школе, но не питается в столовой...*

*Недостаточное  
потребление  
витаминов, белка,  
микроэлементов*



*Предболезнь  
или болезнь*

# *Исследования показывают:*

- *первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно - сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются в юности.*
- *просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.*

## *Советы по здоровому питанию*

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 4—5 раз в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого, чипсы и сухарики;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;



*Самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его родителей!*



# Совет:



*Попытайтесь наглядно продемонстрировать ребенку преимущества здорового питания.*

*Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты – путь к физической силе, высокому росту.*

*На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи. Проиллюстрируйте им возможные последствия переедания сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.*

