МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Вопросы

1.Что такое здоровье?

2. Основная цель здорового питания.

3. Основные принципы здорового питания.

4. Необходимые продукты для нормальной жизнедеятельности.

5. Рацион полноценного питания детей школьного возраста.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:
занятия спортом;

- отказ от вредных привычек;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек;
- хорошее эмоционально-психическое состояние

Здоровое питание

Сбалансированное меню позволяет удовлетворить все энергетические потребности детского организма. Питание ребенка должно быть здоровым, важно вовремя вводить прикорм и избегать употребления вредных продуктов. Правильный рацион обеспечивает нормальное умственное и физическое развитие ребенка, усиливает остроту зрения ввиду присутствия в продуктах большого количества минералов и витаминов.

Вкусная

Содержащая витамины и минералы

Разнообразная

Полезная

Экологически чистая

Какой должна быть здоровая пища?

Правила здорового питания для детей

1) Разнообразное питание.
2) Приемы пищи должны быть 4-5 кратными в течение дня.
3) Ежедневно молоко и молочнокислые продукты.
4) Ежедневно овощи и фрукты.
5) Меньше соли, майонеза, острых специй.
6) Меньше сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков
7) Отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным.
8) Сбалансированный рацион питания.

ПИТАТЬСЯ НАДО СТРОГО ПО ЧАСАМ!

Полезные продукты

РЫБА

МЯСО ПТИЦЫ

МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЯЙЦА

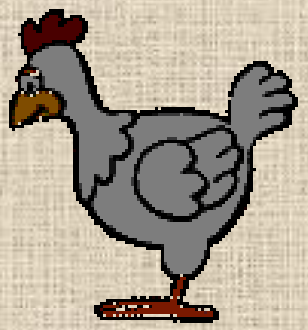
ОВОЩИ И ФРУКТЫ

РЫБА

Это важнейший источник питательных веществ высокой биологической ценности. Белки рыбы лучше перевариваются и усваиваются организмом. Рыба содержит фосфор, кальций, необходимые для роста и крепости зубов и костей. В ней много витаминов А и D, микроэлементов, йода

МЯСО ПТИЦЫ

Куриное мясо - незаменимый продукт по количеству витаминов и полезных веществ, является прекрасным продуктом для роста костей. Полезно для зрения



Молоко и кисломолочные продукты

Кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет. В них содержатся живые бактерии необходимые для правильной работы кишечника. Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. А вот потребление продуктов, содержащих много животных жиров, таких, как: мороженое, майонез, жирные соусы - старайтесь ограничивать.

ЯЙЦА

Куриные яйца – питательный и ценный продукт питания. В состав яйца входят: минеральные вещества, витамины группы В, Е, D, РР, А 87% воды

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Фрукты и овощи содержат много незаменимых витаминов и минералов, Один из них- витамин С, поэтому они должны входить в рацион питания. Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Витамины в нашей жизни

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен – Витамин А

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен – Витамин В

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен – Витамин С

Если вы хотите чтобы ваши зубы и кости не стали мягкими и хрупкими, вам нужен – Витамин D

НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Сахар вызывает кариес, ожирение, болезни сердечно-сосудистой системы и даже сахарный диабет.

Употребление бензола (краситель) в больших количествах может вызвать заболевание лейкемией (рак крови) и другие онкологические заболевания.

Кофеин – истощение нервной системы, усталость, апатия или, наоборот, раздражительность, беспокойный сон, головные боли.