



Конкурс мультимедийных презентаций «5 минут о...» здоровом питании.

Номинация «полноценное питание школьников - залог здоровья»

Работу выполнила:

Савинова Ирина

Владимировна –

учитель биологии и химии



МКОУ «Тагильская средняя общеобразовательная школа»





Проблема здоровья – проблема питания?



Медицинский
работник

Беляковцева

Нина Александровна

Здоровое питание
должно являться
неотъемлемой
частью
повседневной жизни
и способствовать
крепкому
физиологическому,
психическому и
социальному
здоровью человека.



Сбалансированный рацион – основа правильного питания





ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Питание школьника должно быть сбалансированным.

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. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.





ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Питание школьника должно быть оптимальным.

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.





ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Белки

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

В рационе ребенка
школьного возраста
обязательно должны
присутствовать
следующие продукты:

МОЛОКО ИЛИ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ
напитки ;
творог ;
сыр ;
рыба ;
мясные продукты ;
яйца .



Последствия нехватки белков:

- Недостаток белков в питании вызывает у детей замедление роста и развития, а у взрослых - глубокие изменения в печени, нарушение деятельности желез внутренней секреции, изменение гормонального фона, ухудшение усвоения питательных веществ, проблемы с сердечной мышцей, ухудшение памяти и работоспособности





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Жиры.

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.





- Пищевые жиры – кладовая энергии. Содержащиеся в них жирные кислоты утилизируются при формировании клеточных мембран, регулирующих все стороны жизнедеятельности организма. Часть этих кислот незаменима, т.е. не могут образовываться в организме.





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Норма потребления жиров для школьников - **80-90 г** в сутки, 30% суточного рациона.



Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

сливочное масло ;
растительное масло ;
сметану .



- **Ежедневная норма жиров:**
- Разумная суточная норма потребления жиров для человека средних лет близка к 100 г, а растительных масел – к 20-30 г.
- **Последствия нехватки жиров:**
- Авитаминоз, сухость кожи, ломкость волос, экзема, псориаз, облысение и незаживление ран.





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Углеводы.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - **300-400 г**, из них на долю простых должно приходиться не более **100 г**.





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Необходимые
продукты в меню
школьника:
хлеб ;

крупы ;

картофель ;

мед ;

сухофрукты ;

сахар .



Последствия нехватки крахмалов:
Авитаминоз, заболевания желудочно-кишечного
тракта.





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Витамины и минералы.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.



Продукты, богатые витамином А:

- морковь
- зелень





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Продукты-источники витамина С:

зелень петрушки и укропа ;
помидоры ;
черная и красная
смородина ;
красный болгарский перец;
цитрусовые;
картофель .





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Витамин Е содержится

в следующих продуктах:

печень ;

яйца ;

пророщенные зерна пшеницы;

овсяная и гречневая крупы





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНЕЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола ;

молоко ;

творог ;

печень ;

сыр ;

яйца ;

капуста;

яблоки;

миндаль

помидор

бобовые



Витамины.

- Витамины необходимы человеку не из-за своей энергетической ценности, а из-за способности регулировать течение химических реакций в организме. Они помогают высвободить энергию, содержащуюся в продуктах питания, потребляемых нами. Без витаминов мы могли бы умереть от голода.





РЕКОМЕНДАЦИИ

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: **йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.**

И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.



Правила здорового питания



- **Соблюдай режим питания!** Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
- **Питайся разнообразно!** Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
- **Тщательно пережевывай пищу!** Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
- **Не передай!** С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
- **Не спеши во время еды!** Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.



Полезные и вредные продукты

- Полезные продукты: хлеб, макаронные изделия (из муки грубого помола), крупы, картофель, овощи, фрукты.
- «Берегись!» (вредные продукты): сахар, чипсы, конфеты, сладости, кондитерские изделия.



Работники нашей
школьной кухни

Манакова

Татьяна Анатольевна



Чудинова

Светлана Андреевна



Наговицина

Зоя Федоровна



Лоскутова

Ирина Анатольевна





**Если хочешь
быть здоров –
Правильно
питайся
Позабудь про
докторов
Живи и
улыбайся!**



Используемая литература:

- http://www.uvelka.ru/Club/Zdorovoe_pitanie.html
- <http://naturmedik.ru/diety/pravilnoe-pitanie.html>
- <http://ppt4web.ru/biologija/razgovor-o-pravilnom-pitanii.html>

