



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

