

*Влияние продуктов питания на*

*здоровья школьника.*



Выполнила  
ученица 5 класса  
Рушнова Татьяна.

# Цели и задачи.

- Выявление преобладания здоровой или вредной пищи в рационе питания школьников;
- На основании анкетирования произвести анализ питания по признаку рациональности и сбалансированности ;
- Познакомить с вредными и опасными для здоровья веществами, которые могут содержаться в продуктах питания;
- Привлечь школьников к здоровому и правильному питанию.

# Правильное питание – залог долголетия.

- Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство,
- не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.



(Геродот)

# ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ

- Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо такое питание, которое не только будет достаточным по количественному составу и сможет обеспечивать энергозатраты его организма, но в нем также должны быть соблюдены сложные взаимоотношения между многочисленными незаменимыми пищевыми веществами, каждое из которых выполняет свою специфическую роль в обмене веществ. Эти требования особенно актуальны для детского питания, поскольку для растущего организма рациональное питание как раз и создает фундамент его здоровья.

# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- Правильно организованный режим питания основывается на выполнении следующих требований:
- Строгое соблюдение времени приема пищи и интервалов между ними.
- Кратность приемов пищи.
- Физиологически обоснованное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.
- Условия приема пищи и поведение ребенка во время еды.

# ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- БЕЛКИ
- ЖИРЫ
- УГЛЕВОДЫ
- ВИТАМИНЫ
- МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ
- ВОДА



# БЕЛКИ-

- основной строительный материал клеток, из них образуются ферменты и гормоны, поэтому белки должны быть включены в рацион питания детей в необходимом кол-ве.

Белковая недостаточность ведет к низкорослости и задержке развития сложных движений в первые годы жизни ребенка, снижается защитная функция организма, учащаются инфекционные заболевания.

**МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ**



**МОЛОКО**



**БЕЛКИ**



**РЫБА**



**СЫР**



**ОРЕХИ**



**ЯЙЦА**



# ЖИРЫ-

- Источники энергии , участвуют в проведении нервных импульсов, подкожная жировая клетчатка предохраняет от переохлаждения, благодаря жиру внутренние органы защищены от механических повреждений.
- Потребление жирной пищи необходимо ограничить при ожирении, диабете, заболеваниях печени и поджелудочной железы.



# ЖИРЫ

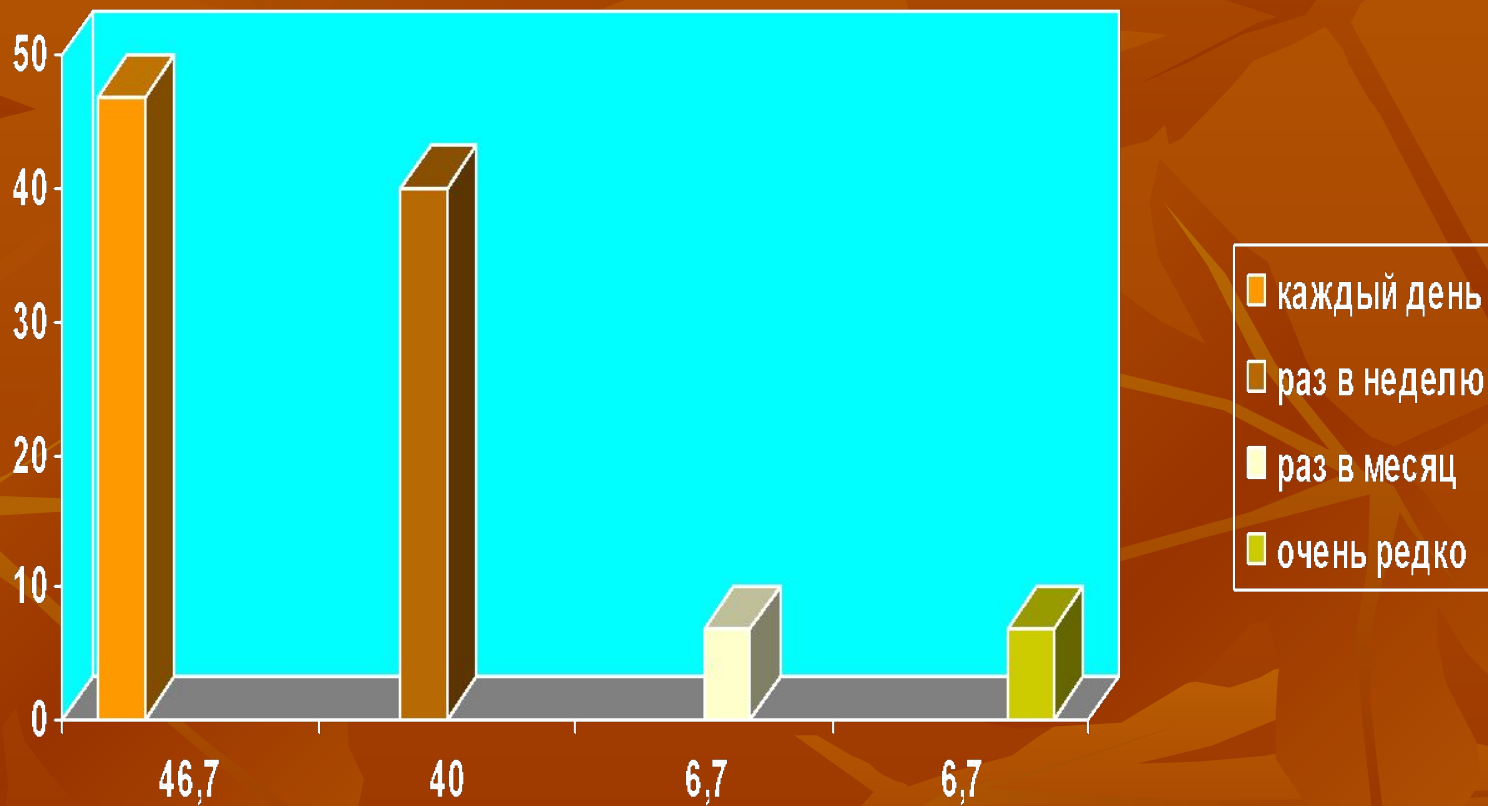


# УГЛЕВОДЫ-

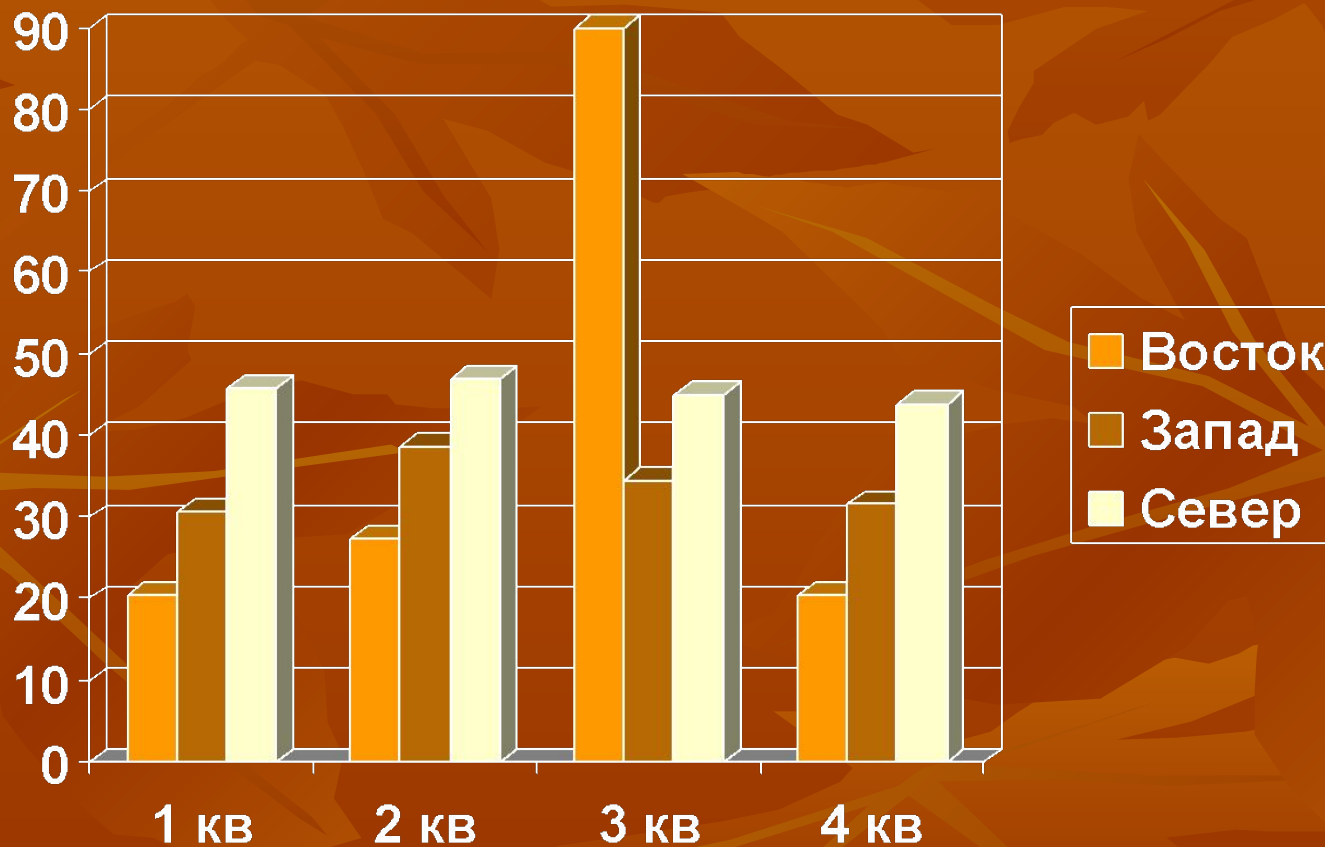
- Выделяют энергию, поэтому рекомендуется принимать при напряженной физической и умственной нагрузке
- Употребление углеводов ограничивается при ожирении, сахарном диабете , аллергии, воспалительных процессах.



# Вопрос №1 Как часто вы употребляете свежие овощи и фрукты?



## Вопрос №2 У вас в кармане 20 рублей, что прежде всего вы купите? ( 2 варианта)



# №3

