

# **ШКОЛЬНИКИ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

# Цель работы:

- ▣ Выяснить как питаются современные школьники
- ▣ Узнать, что мы знаем о правильном питании
- ▣ Рассказать школьникам о продуктах, приносящих нам пользу.

# Правильное питание – залог здоровья

- Но не все воспринимают это серьезно, хотя о пище мы думаем ежедневно.
- А привычки и пристрастия в еде формируются с раннего детства, поэтому и важна эта работа.
- Но сейчас многие стараются кушать не то, что полезно, а то, что ярко, красиво, часто бывает в рекламе.

# «Модная» пища вытеснит здоровую



# Она легко доступна в магазинах и не требует сил для приготовления

- ▣ Яркая упаковка, сильный аромат привлекают покупателей
- ▣ А часто ли мы задумываемся – из чего она сделана?

Полезна или вредна для нас?

**Задумавшись, попробуем  
прочитать то, что написано на  
упаковке:**



# Эта пицца богата различными добавками, красителями, усилителями вкуса и прочим.

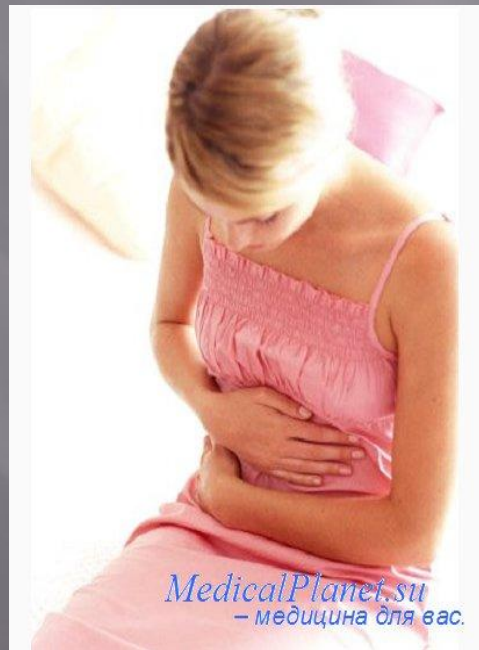
СБНТ-Белгород, тел. 8-951-132-08-08, <http://sbnt.ucoz.ru>, E-mail: [trezvost@km.ru](mailto:trezvost@km.ru)

**ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК**

<b>ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ</b>	<b>E123, E510, E513, E527</b>
<b>ОПАСНЫЕ</b>	<b>E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636, E637</b>
<b>КАНЦЕРОГЕННЫЕ</b>	<b>E131, E142, E153, E210, E212, E213, E214, E215, E216, E219, E230, E240, E249, E280, E281, E282, E283, E310, E954</b>
<b>РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА</b>	<b>E338, E339, E340, E341, E343, E450, E461, E462, E463, E465, E466</b>
<b>КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	<b>E151, E160, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E951, E1105</b>
<b>РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА</b>	<b>E154, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635</b>
<b>ДАВЛЕНИЕ</b>	<b>E154, E250, E252</b>
<b>ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>	<b>E270</b>
<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ</b>	<b>E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952</b>
<b>ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ</b>	<b>E104, E122, E141, E171, E173, E241, E477</b>

# Последствия неправильного питания:

- ▣ Кожные аллергические реакции
- ▣ Расстройства желудка, которые часто заканчиваются лечением в больнице.





# Данные опроса учеников нашей школы

- ▣ 55 % учеников не придерживаются правил здорового питания (прием пищи 1-2 раза в день, употребляют фастфуд)
- ▣ 45 % учеников принимают пищу во время (4-5 раз в день) и полезные продукты (овощи, фрукты и др.)

# А между тем питаться правильно – это не только полезно!

- ▣ Здоровая пища не принесет нам вреда, а только пользу
- ▣ Улучшится настроение, самочувствие!
- ▣ Это тоже может стать модным, если мы этого захотим!!!

# Рекомендации к питанию ШКОЛЬНИКОВ



# Здоровое питание может быть привлекательным



# Правильный режим питания (1 ,2 смены)

- |                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| 1 смена                        | 2 смена          |
| 7.30- первый завтрак           | 9.00 завтрак     |
| 9.15-второй завтрак<br>завтрак | 11.00 второй     |
| 13.30-обед                     | 14.25 -обед      |
| 16.00-ланч                     | 18.00-18.30-ланч |
| 19.00-ужин                     | 20.00 ужин       |

**Как питаться – выбор за нами!  
Давайте выбирать правильно!**

