

"Здоровое питание - здоровые дети"

9а класс МОУ СОШ №2
г. СТАВРОПОЛЬ



ЗАКАЛИВАНИЕ

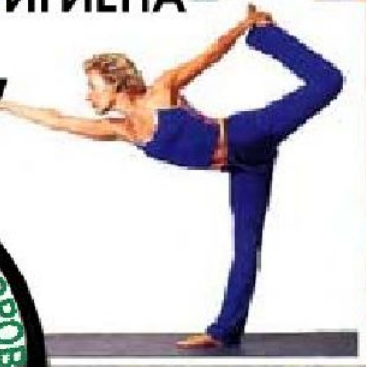
ПРАВИЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ
ПИТАНИЕ



РЕЖИМ ДНЯ



ГИГИЕНА



ТЕМА КЛАССНОГО ЧАСА:

«Здоровое питание школьника -
залог успеха в новом учебном
-году.»

Обсуждаемые вопросы:

1. Что такое здоровье?
2. Основная цель здорового питания.
3. Основные принципы здорового питания школьников.
4. Необходимые продукты для полноценного питания школьников.
5. Рацион ребенка школьного возраста.

Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела.

Составляющие здоровья должны гармонично развиваться.

Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек.

Каждый день можно видеть, в какой ужасной действительности мы живем. Что разрушает здоровье? Окурки, пивные банки, шприцы в подъездах, над которыми дрожат обезумевшие парни и девушки.

_Основная цель здорового питания.

_Основной целью здорового питания является создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения эффективности и безопасности системы школьного питания.

Основные принципы здорового питания школьников.



Питание школьника должно быть сбалансированным

Питание школьника должно быть оптимальным

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 школьников.

Белки

молоко молоко или кисломолочные
напитки ;
творог ;
сыр ;
рыба ;
мясные продукты ;
яйца .

Жиры.

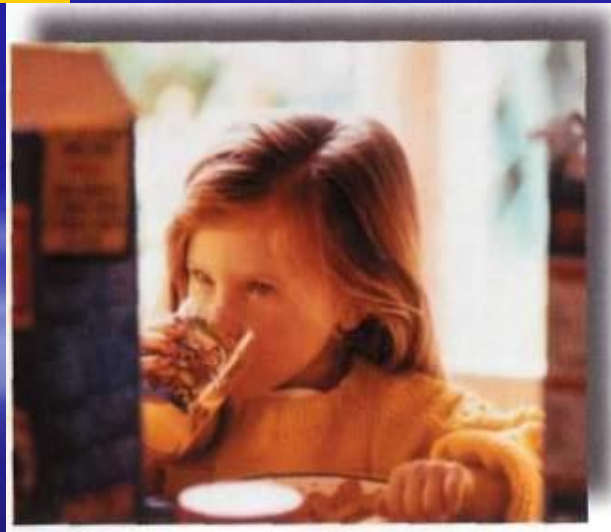
сливочное масло ;
растительное масло ;
сметану .

Углеводы.

хлеб ;
крупы ;
картофель ;
мед ;
сухофрукты ;
сахар .

Белки.

молоко молоко или кисломолочные напитки ;
творог ;
сыр ;
рыба ;
мясные продукты ;
яйца .



Жиры.

Мясо, молоко и рыба

сливочное масло ;

растительное масло ;

сметану .



Углеводы.

хлеб ;

крупы ;

картофель ;

мед ;

сухофрукты ;

сахар .



Витамины и минералы.

- **Продукты, богатые витамином А:**
- МОРКОВЬ ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи



■ Продукты-источники витамина С:

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



- **Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

- печень ;

- яйца ;

- проращенные зерна пшеницы;

- овсяная овсяная и гречневая крупы .

Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола ;

молоко ;

творог ;

печень ;

сыр ;

яйца ;

капуста;

яблоки;

миндаль ;

помидоры ;

бобовые .



**«Здоровье – единственная
драгоценность»**