

# «Здоровое питание - здоровые дети»

9а класс МОУ СОШ №2  
г. СТАВРОПОЛЬ



**ЗАКАЛИВАНИЕ**

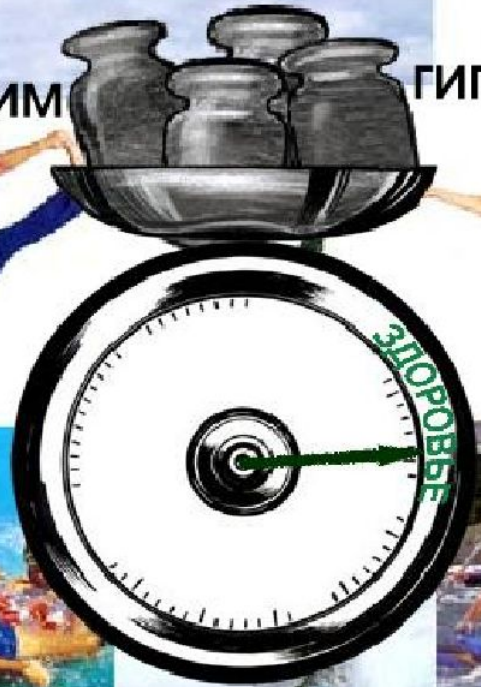
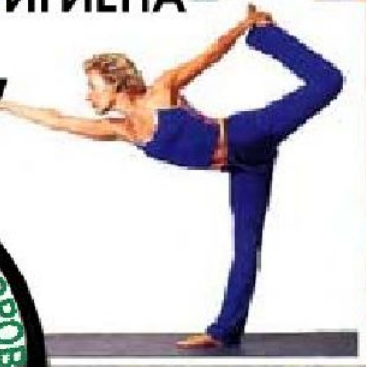
**ПРАВИЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ**  
**ПИТАНИЕ**



**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.**

# Здоровое питание



# 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.

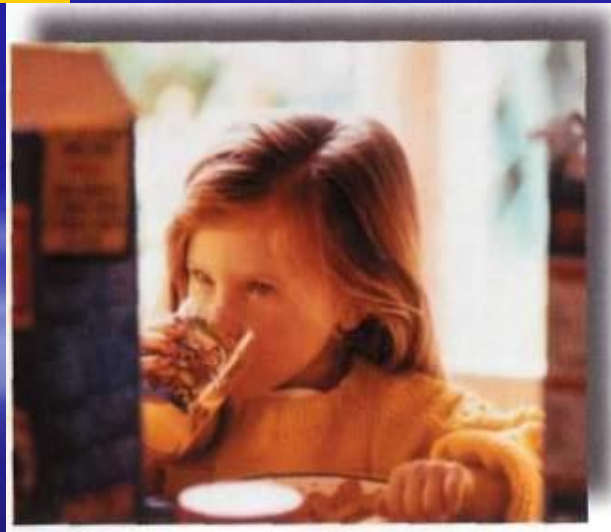
сливочное масло ;  
растительное масло ;  
сметану .

## 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»**