

**Проект по пропедевтическому курсу химии:**

***РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА  
– ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ***

**Ц Е Л Ь Р А Б О Т Ы:**

- ИЗУЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДОВ К ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ;***
- ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, КАК ФАКТОРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ***

***Работу выполнили:***

***учащиеся 7А класса МБОУ СОШ № 52***

***Мазина С., Садчикова Д., Стрелко О..***

***Руководитель: Мазин К.А.***

Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно растет и развивается, а для этого он должен получать полноценное разнообразное и сбалансированное питание.



**Важно сбалансированное питание.  
Грамотное сочетание белков, жиров,  
углеводов**



# Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день



**В завтрак школьников должны обязательно  
входить хлебобулочные изделия, каши  
(овсянка), макароны, свежие овощи, из фруктов  
предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и  
пектином.**



**На завтрак, обед и ужин непременно  
должно быть горячее блюдо.**



**Обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты, рыба - источники кальция, фосфора и белка.**



**В качестве гарнира лучше использовать тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту).**



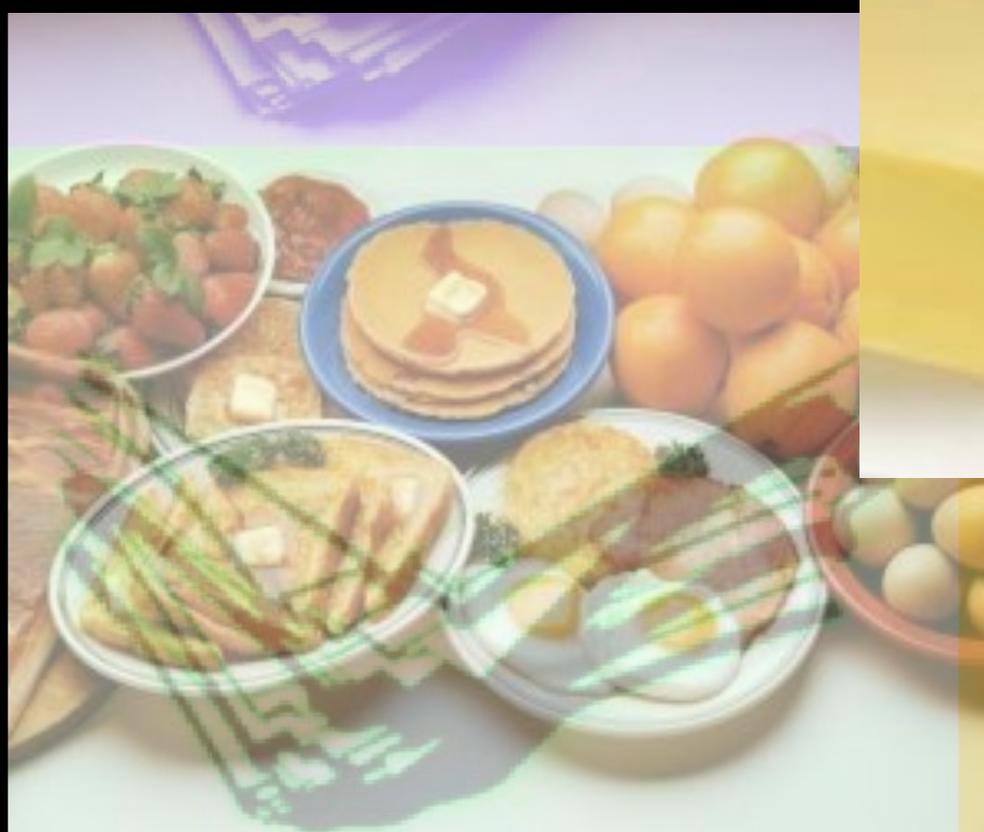
**Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь**



**Белки - это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.**



**Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.**



**В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка - смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений.**



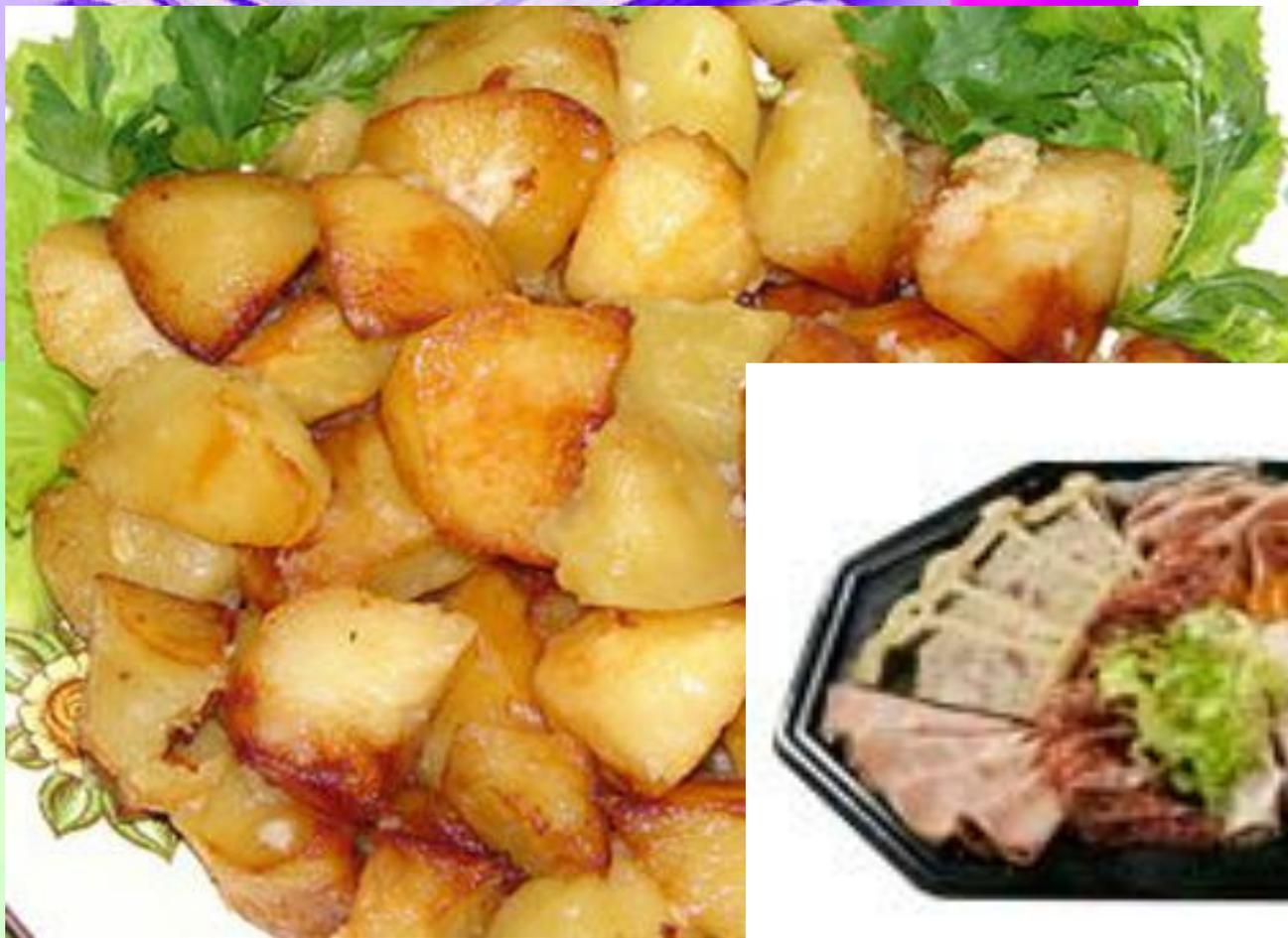
# Трудно переоценить роль витаминов в детском питании



**Недопустимо употребление алкоголя в детском  
возрасте! Пивной алкоголизм развивается у  
детей в 25 раз быстрее чем у взрослого!**



**Исключите из рациона жареное, сведите к минимуму потребление сосисок и колбас**



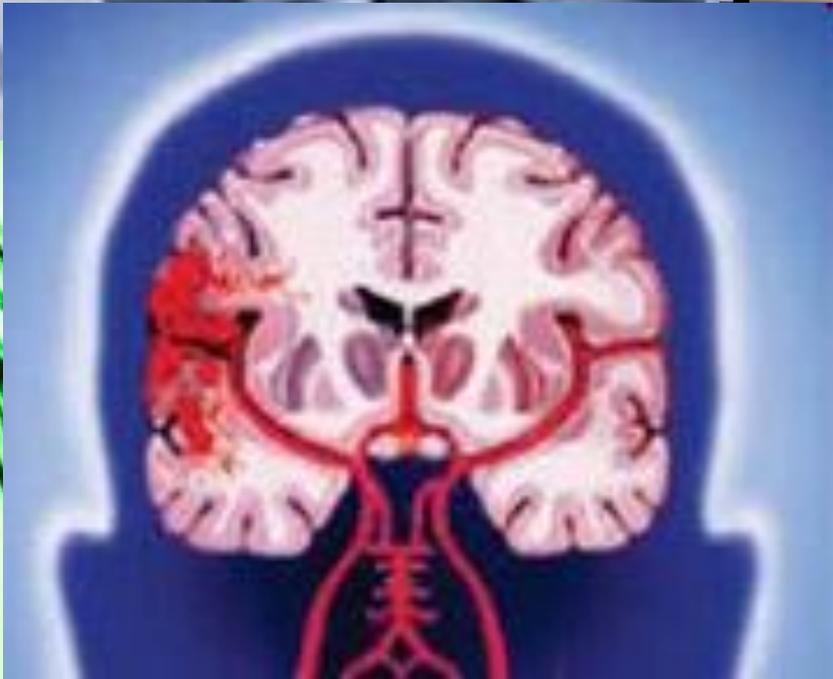
# Рациональное питание и физическая активность – залог здоровья и долголетия



Отсутствие режима питания, переедание,  
употребление большого количества жирной и  
углеводистой пищи влекут за собой:  
**ОЖИРЕНИЕ**



**-риск развития гипертонической  
болезни, инфаркта и инсульта**



# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

## ДИАБЕТ 1 ТИПА

у детей, подростков  
и молодых людей

*Как стать экспертом в своем диабете*

Д-р Рагнар Ханас,  
доктор медицины  
Консультант по Педиатрии



Первое русское  
издание

Арт-Бизнес-Центр



***СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР!***



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

