

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).



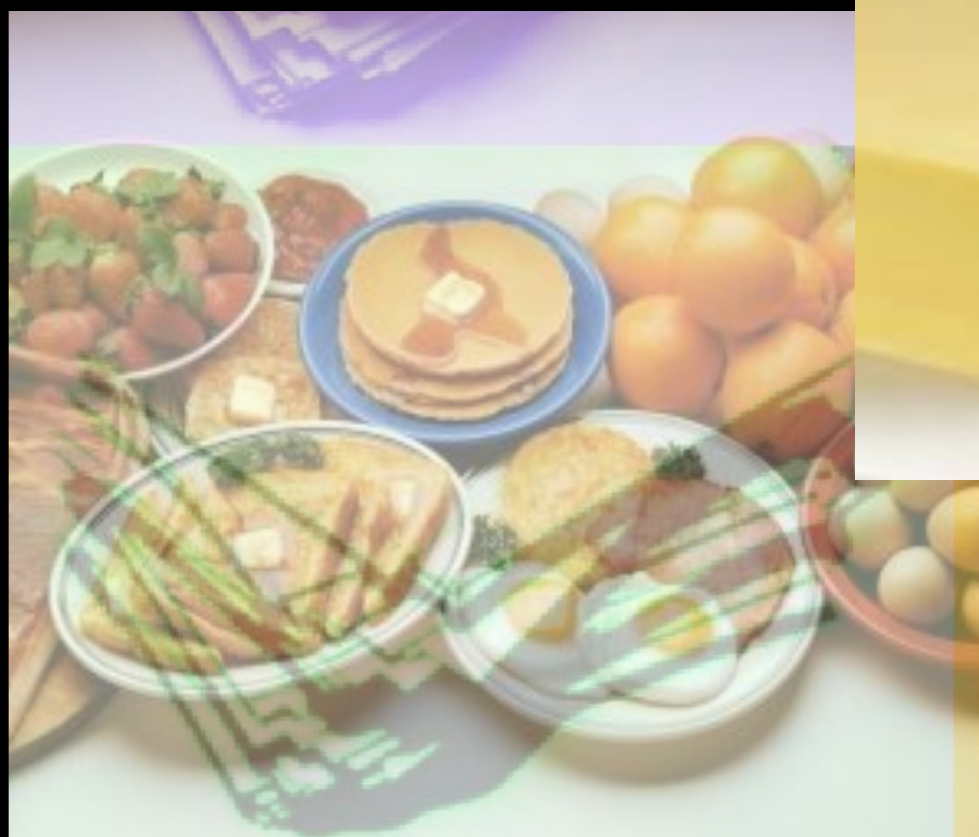
Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь



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



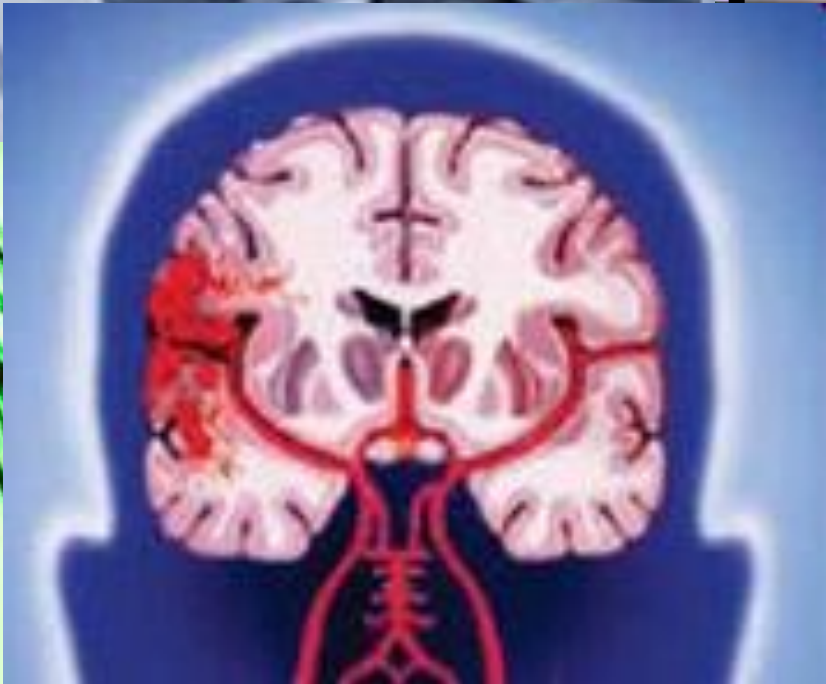
Рациональное питание и физическая активность – залог здоровья и долголетия



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!

