



# Здоровое питание ШКОЛЬНИКА

Презентация учителя начальных классов Крытьевой И.Ю  
МБОУ «Школа №91 с УИОП» г. Нижний Новгород

# Пирамида здорового питания



**Мы живем не для того, чтобы есть,  
а едим для того, чтобы жить.**

Сократ

**Задание:**

**Ребята, вам предстоит проанализировать ваш суточный рацион. Определите, какие питательные вещества, витамины и минералы содержатся в продуктах, которые вы едите. В тетради составьте таблицу (смотри далее).**

# Примерное меню питания школьника

Наименование блюд	Пищевые вещества Поставьте знак «+», если продукт содержит это вещество			Витамины Напишите название витамина, если продукт его содержит	Минеральные вещества Напишите название минеральных веществ, которые содержатся в данном блюде
	белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>					
Каша пшенная молочная	+	+	+	В1, А	Фосфор, магний
...					
...					
...					
...					
<b>Обед</b>					
...					
...					
...					
...					
...					
<b>Полдник</b>					
...					
<b>Ужин</b>					
...					

# Белки

- ❖ служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, гемоглобина и других соединений;
- ❖ формируют соединения, обеспечивающие иммунитет к инфекциям;
- ❖ участвуют в процессе усвоения жиров, углеводов, минеральных веществ



# Жиры

- ❖ Одним из самых важных компонентов живой клетки является жир. Этот концентрат энергии и жизненной силы организма помогает пережить сложные времена и неблагоприятные природные условия.
- ❖ Физическая работа невозможна без достаточного употребления жирной пищи, которая дольше сохраняет в организме чувство сытости.
- ❖ Холодное время года. Холод заставляет тратить дополнительную энергию на обогрев. Кроме того, жировая



# Углеводы

- Обеспечивают наш организм энергией.
- Обеспечивают энергетический расход нашего
- Регулируют процесс обмена жиров и белков в организме.
- В «содружестве» с белками, углеводы способствуют образованию ферментов и гормонов, секретов слюнных и слизистых желез и других важных соединений,
- Улучшают работу пищеварительного тракта, помогают нашему организму «избавиться» от вредных веществ, а также стимулируют



# Витамины



- Витамины – это не лекарство, которое необходимо только во время болезни. Витамины нужны всегда, ежедневно. Без них не будут правильно использоваться организмом белки, жиры, углеводы и минеральные вещества, а также может нарушиться обмен веществ.
- Роль витаминов в жизни человека несложно понять даже исходя из самого названия, - первая часть слова **"vita"** переводится с латыни, как **"ЖИЗНЬ"**. Из названия следует, что витамины – это нечто необходимое для жизни.



Слово «**ВИТАМИН**» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимого людям. Соединив латинское слово вита («жизнь») с «амин», получилось слово «ВИТАМИН».



# vitamins

Если человек получает необходимое количество витаминов, он

- легче переносит различные неблагоприятные условия внешней среды,
- менее восприимчив к инфекциям,
- реже болеет, а если и заболевает, то гораздо легче переносит данный процесс

Ученые выделяют  
12 витаминов,  
жизненно  
необходимых  
человеку:

**Витамин А,**  
**Витамины группы**  
**В (В1, В2, В3(РР), В5,**  
**В6, В7(Н), В9, В12),**  
**Витамин С,**  
**Витамин D,**  
**Витамин Е.**



# ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



# В

## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи —  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам —  
И не только по утрам.



# ВИТАМИН

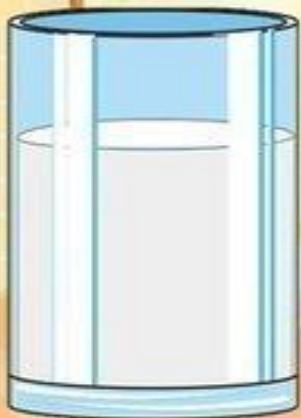
Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.





# ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.





ROST      ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ

This panel features a light pink background. At the top, there is a head of green cabbage, a bunch of three orange carrots, and a small cluster of blueberries. A red curved line with three downward-pointing arrows is positioned below the food items. The arrows point to the words 'РОСТ' (Growth), 'ЗРЕНИЕ' (Vision), and 'КРЕПКИЕ ЗУБЫ' (Strong Teeth).

СИЛА      АППЕТИТ

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

This panel features a light green background. At the top, there is a yellow potato, a whole purple beet with green leaves, and a red apple. A green curved line with three downward-pointing arrows is positioned below the food items. The arrows point to the words 'СИЛА' (Strength), 'АППЕТИТ' (Appetite), and 'ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ' (Good Mood).

БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

This panel features a light orange background. At the top, there is a yellow lemon, a bunch of dark grapes with green leaves, and a bunch of green chives. An orange curved line with two downward-pointing arrows is positioned below the food items. The arrows point to the words 'БОДРОСТЬ' (Energy) and 'НЕТ ПРОСТУДЕ' (No Cold).



# А

Морковь, красный сладкий перец, укроп, капуста белокочанная, соленые огурцы, тыква, петрушка, сливочное масло, сыр.



# В

Овсяная и гречневая крупа, горох, орех, цельное молоко, чай, творог и сыр, бобовые, шпинат, чеснок, фасоль, куриное и кроличье мясо, сладкий перец, крупы, картофель, говядина.



# Д

Сливочное масло, куриные яйца, сыр, печень трески.



# Е

Растительное масло (соевое, подсолнечное, кукурузное), пшеница, бобовые, кукуруза, треска и сельдь.



# С

Шиповник, лимон, черная смородина, облепиха, петрушка, укроп, брюссельская капуста, картофель, грейпфруты, апельсины.



# К

Шпинат, томат, печень говяжья.



# РР

Кофе в зернах, мясо кролика, курятина, белые грибы, зерновой хлеб, говяжья печень, кальмары.



# Минеральные вещества



# Минеральные

## вещества

- **Кальций**

Отвечает за крепость зубов и костей. Способствует развитию здоровой нервной и мышечной функции, помогает крови сворачиваться и помогает организму преобразовывать пищу в энергию. **Его много в молочных продуктах, орехах, кунжуте.**

- **Незаменимые жирные кислоты**

Помогают в делении клеток, регулируют нервную систему. Укрепляют сердечно-сосудистую систему и создают иммунитет. Так же содействуют в усваивании питательных веществ. Необходимы для нормального функционирования мозга и зрения. **Содержатся в орехах, рыбе жирных сортов, растительных маслах, сливочном масле и сливки, мясо.**

- **Калий**

Работает с натрием над сбалансированностью работы функций организма. Помогает поддерживать артериальное давление. От него зависит функциональность мышц и сердечный ритм. Калий может уменьшить риск образования камней в почках и остеопороза. **Его много в кураге и в абрикосах, бананах, морской капусте, бобовых**

# Минеральные

## • **Железо** **вещества**

Имеет значение в процессе выработки гемоглобина, который переносит кислород по крови. Даёт красный пигмент в крови. Отвечает за выработку миоглобина, пигмента, который хранит кислород в мышцах. Недостаток железа может вызвать анемию, которая приводит к усталости, слабости и раздражительности. **Железо содержится в мясе, печени, яичном желтке, яблоках, ягодах, орехах, шиповнике, гречке.**

## • **Магний**

Сохраняет кости сильными, а сердечный ритм устойчивым. Поддерживает иммунную систему и помогает поддерживать мышцы и нервные функции в норме. **Есть в какао (именно поэтому нужно предлагать этот напиток ребенку, если нет у него аллергии), гречка, миндаль, рис, шпинат, куриное мясо.**

# Продукты с высоким содержанием железа (Fe)



Печень



Курятина



Курага



Яблоки



Шпинат



Брокколи



Говядина



Свинина



Витаминные смеси



Картофель "в мундире"



Яйцо



Креветки



Изюм



Арбузы

# Продукты с высоким содержанием натрия (Na)

Морская капуста



520 мг

Мидия



290 мг

Лобстер (омар)



280 мг

Осьминог



230 мг

Камбала



200 мг

Анчоусы



160 мг

Креветка



150 мг

Сардина



140 мг

Корюшка



135 мг

Яйцо



134 мг

Краб



130 мг

Рак



Кальмар



110 мг

Осетр



100 мг

Луфарь



100 мг

# Продукты с высоким содержанием магния (Mg)

**Кешью**



270 мг

**Гречка**



258 мг

**Горчица**



238 мг

**Кедровые орехи**



234 мг

**Миндаль**



234 мг

**Фисташки**



200 мг

**Арахис**



182 мг

**Фундук**



172 мг

**Морская капуста**



170 мг

**Ячневая крупа**



150 мг

**Овсянка**



135 мг

**Пшено**



130 мг

**Грецкий орех**



120 мг

**Горох**



107 мг

**Фасоль**



103 мг

# Продукты с высоким содержанием калия (К)

**Курага**



Калий: 1717 (мг)

**Фасоль**



Калий: 1100 (мг)

**Морская капуста**



Калий: 970 (мг)

**Горох**



Калий: 873 (мг)

**Чернослив**



Калий: 864 (мг)

**Изюм**



Калий: 860 (мг)

**Миндаль**



Калий: 748 (мг)

**Фундук**



Калий: 717 (мг)

**Чечевица**



Калий: 672 (мг)

**Арахис**



Калий: 658 (мг)

**Кедровые орехи**



Калий: 628 (мг)

**Горчица**



Калий: 608 (мг)

**Картофель**



Калий: 568 (мг)

**Кешью**



Калий: 553 (мг)

**Грецкий орех**



Калий: 474 (мг)



**«Прежде, чем за стол мне сесть – я подумаю, что съесть!»**

**Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.**

**Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.**

**Другие помогают строить организм и сделать его более сильным.**

**А, третьи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.**

<https://kaloriyka.ru/blog/message/136b1418b16ldxrlflc>

<http://bezvreda.com/uglevody-zachem-oni-nuzhny/>

<http://1pokrovi.ru/zabolevaniya/lechenie/zhelezo-v-produktax.html>

[http://dsosh3.ucoz.ru/index/detjam\\_o\\_pravilnom\\_pitanii/0-162](http://dsosh3.ucoz.ru/index/detjam_o_pravilnom_pitanii/0-162)

<http://bezvreda.com/uglevody-zachem-oni-nuzhny/>

[https://yandex.ru/images/search?text=%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85&noreask=1&img\\_url=https%3A%2F%2Fs3-eu-west-1.amazonaws.com%2Ffiles.surfory.com%2Fuploads%2F2015%2F11%2F23%2F55a631e11f395db96b8b4567%2F1280x%2F5652a099bd04702f498b4567.jpg&pos=12&rpt=simage&lr=47](https://yandex.ru/images/search?text=%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85&noreask=1&img_url=https%3A%2F%2Fs3-eu-west-1.amazonaws.com%2Ffiles.surfory.com%2Fuploads%2F2015%2F11%2F23%2F55a631e11f395db96b8b4567%2F1280x%2F5652a099bd04702f498b4567.jpg&pos=12&rpt=simage&lr=47)

[https://yandex.ru/images/search?text=%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85&noreask=1&img\\_url=https%3A%2F%2F101covet.com%2Fwp-content%2Fuploads%2Fimage-1-7.jpg&pos=2&rpt=simage&lr=47](https://yandex.ru/images/search?text=%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85&noreask=1&img_url=https%3A%2F%2F101covet.com%2Fwp-content%2Fuploads%2Fimage-1-7.jpg&pos=2&rpt=simage&lr=47)

<https://yandex.ru/images/search?text=%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%85%D0%B8%20%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D1%81%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8&noreask=1&lr=47>

[https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B%20%D1%81%20%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%BC%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0&noreask=1&img\\_url=http%3A%2F%2Ffunnymom.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F10%2Fcbf5b43fa968.jpg&pos=1&rpt=simage&lr=47](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B%20%D1%81%20%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%BC%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0&noreask=1&img_url=http%3A%2F%2Ffunnymom.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F10%2Fcbf5b43fa968.jpg&pos=1&rpt=simage&lr=47)

[https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B%20%D1%81%20%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%BC%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0&noreask=1&img\\_url=https%3A%2F%2Fproteininfo.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F11%2Fnatryi-produkty2-300x231.jpg&pos=7&rpt=simage&lr=47](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B%20%D1%81%20%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%BC%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0&noreask=1&img_url=https%3A%2F%2Fproteininfo.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F11%2Fnatryi-produkty2-300x231.jpg&pos=7&rpt=simage&lr=47)

[https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B%20%D1%81%20%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%BC%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0&noreask=1&img\\_url=https%3A%2F%2Fthemindfulbeauty.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F09%2Fprodukty-soderzhashchie-magniy1.jpg&pos=15&rpt=simage&lr=47](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B%20%D1%81%20%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%BC%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0&noreask=1&img_url=https%3A%2F%2Fthemindfulbeauty.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F09%2Fprodukty-soderzhashchie-magniy1.jpg&pos=15&rpt=simage&lr=47)