

Разговор о правильном питании. Польза завтрака.

Составитель Мелешко Елена Николаевна
Учитель начальных классов
МБОУ «СОШ № 11» г. Кемерово

Важно ли соблюдать режим питания?



Соблюдение режима
питания- одно из
необходимых условий
рационального питания

Сколько раз в сутки должен есть младший школьник?

Не реже 4- 5 раз в сутки.

Перерыв между приёмами пищи не более 4 – 5 часов.

Это объясняется тем, что в организме ребёнка происходят активные процессы роста и созревание систем организма, происходит перестройка обмена веществ и т. д.

Режим питания

Завтрак дома

7.30 – 8 00

Горячий завтрак в школе

11.00 – 11.30

Калорийность- 25- 30 %

Обед дома

14.00 – 14.30

35- 50 %

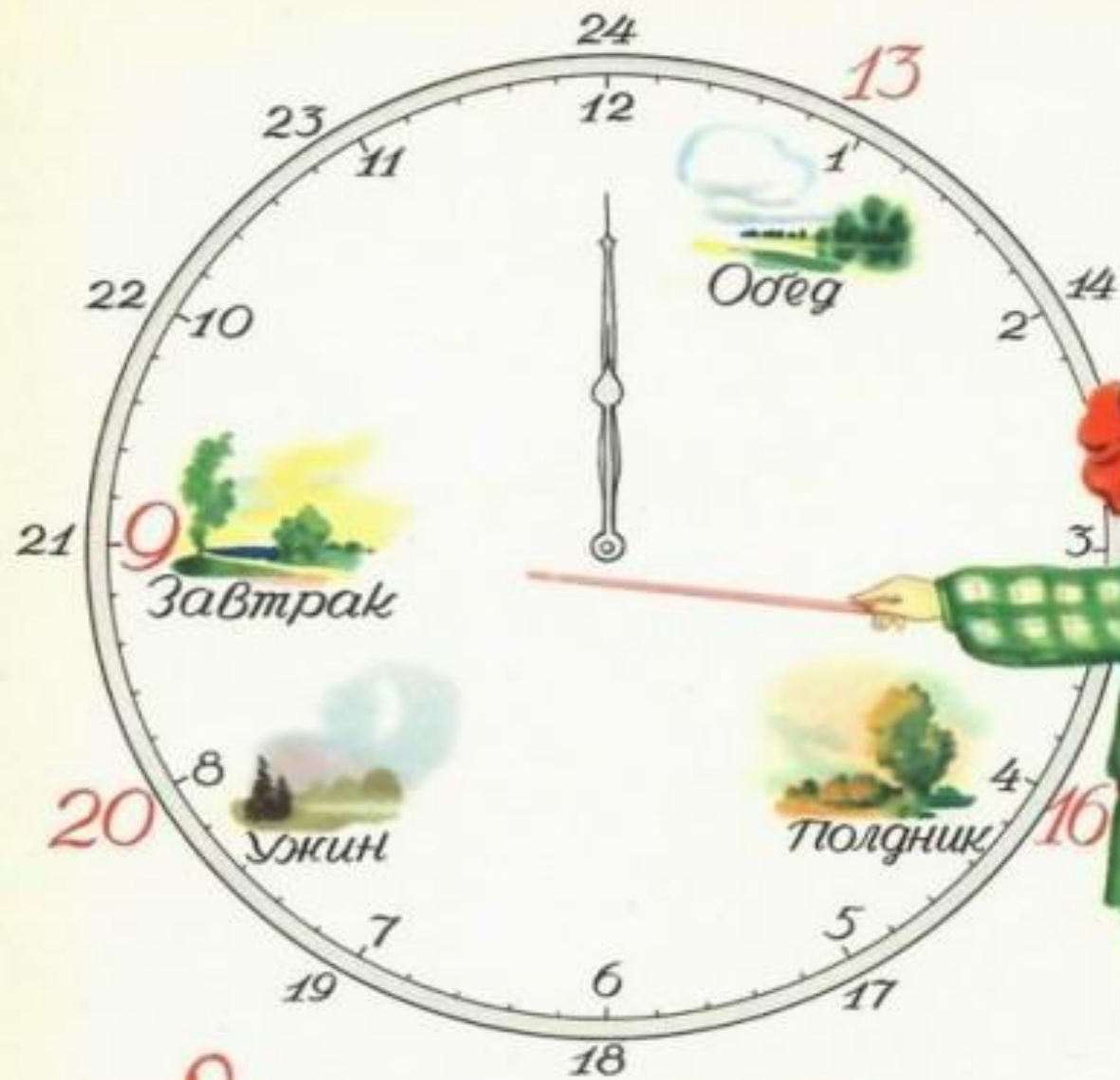
Полдник

16.30 - 17.00

5- 10 %

Ужин

19.00 – 19.30



Запомните



Завтрак

На многих языках слово
«завтрак»

дословно переводится как
«прекращение поста»

Пост- это время, в которое не
принимается пища.

В данном случае - это ночной перерыв
в приёме пищи, он самый длительный.

Поговорим о пользе завтрака.



КАША

-идеальное блюдо
для завтрака;

Какое наиболее подходящее блюдо для завтрака?

-исконно русское
блюдо.



Чем полезна каша?



Поговорим о каше

Каша содержит необходимое количество питательных веществ.

Каша легко усваивается, что немаловажно утром (ведь организм ребёнка только «просыпается»)

В крупах меньше всего накапливаются вредные вещества.

Какие каши вы знаете?

Жемчужные зёрна



Рис, по сравнению с другими крупами, наиболее богат крахмалом, но содержит меньше белка, жира, минеральных веществ и витаминов.

Рис очень легко усваивается организмом.

«Английская» каша



Англичане — люди практичные и рассудительные — вовсе не зря сделали овсяную кашу своим традиционным завтраком. Из всех злаковых культур именно овес считается самым питательным и полезным. Белковых веществ в нем содержится около 13%.

Геркулесовая(овсяная) каша



В ней много незаменимых аминокислот, минеральных веществ, витаминов В и Е (способствующие росту детского организма)

Очень полезны и овсяные хлопья.

«Греческое» зерно



В Греции и Италии гречиху называли «турецким зерном», во Франции и Испании — «сарацинским хлебом», в Германии — «языческой буковой пшеницей».

А ведь гречиха — исконно русская культура, родом из Южной Сибири, с Алтая. Исстари сытная гречневая каша, наравне со щами и ржаным хлебом, почиталась основой богатырского здоровья.

Ячневая каша



Еще два вида крупы, без которых не обходится традиционная русская кухня, изготавливают из проса и ячменя. По биологической ценности пшено — ядро проса с удаленными шлифованием наружными оболочками — значительно уступает овсу или гречневой крупе. В нем сравнительно немного белка — около 10%.

В русской кухне пшено традиционно комбинировали с молоком, сливками, тыквой.

Царица полей



Кукуруза, наряду с картошкой, была самым главным продуктом.



Манна небесная



Это библейское выражение возникло не случайно. Мелкую белую крупу всегда получали из лучших сортов пшеницы — крупок.

Манная каша - легкоусвояемый и очень калорийный продукт. Поэтому её рекомендуют давать на завтрак ребёнку перед серьёзными нагрузками (контрольными, соревнованиями)

Как разнообразить вкус каши?

- добавить изюм, семечки, сухофрукты, фрукты, варенье, орешки и т.д.
- при помощи фруктовых и овощных соков можно изменить цвет каши, сделать её внешний вид более привлекательным.
- Специалисты рекомендуют добавлять в кашу по одной чайной ложке сырых отрубей или дрожжи. Это увеличивает количество потребляемых витаминов.



Что ещё можно предложить на завтрак?



Сыр – самый высококалорийный и питательный белково-жировой концентрат молока.

В сырах содержится полноценные легкоусвояемые белки, жиры, все незаменимые аминокислоты, минеральные вещества и витамины.

Яичные блюда



Омлет или яичница

- ✓ Творожные блюда
- ✓ Рыбу
- ✓ Сосиску
- ✓ Масло должно присутствовать в ежедневном рационе в ограниченном количестве.

Что лучше пить на завтрак?

Какао – наиболее
питательный напиток.

Чай и кофе
практически
отсутствуют калории,
калорийность какао
сопоставима с
калорийностью сыра.



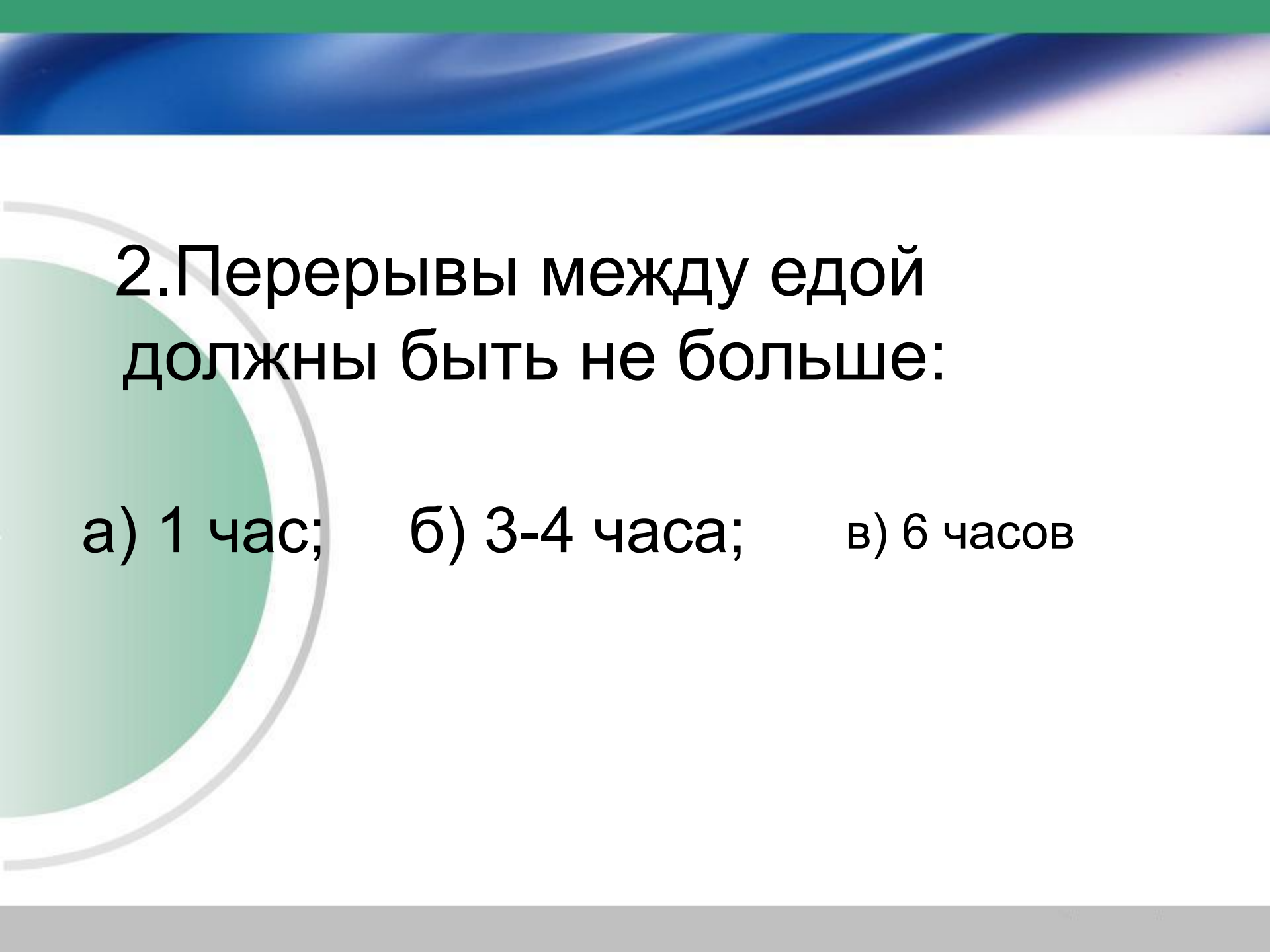
Составьте меню завтрака.



Тест

1. Сколько раз в день школьник должен принимать пищу?

- а) 2 раза; б) 4-5 раз; в) 7 раз.



2. Перерывы между едой
должны быть не больше:

- а) 1 час; б) 3-4 часа; в) 6 часов

3. Можно ли обойтись без завтрака в школе?

а) да;

б) нет;

в) не знаю.

4) Нужно питаться в одно и тоже время, потому что:

а) организму нужна пища;

б) желудок начинает вырабатывать желудочный сок;

в) так хочет мама.



Будьте здоровы!



Литература

М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании» (метод. пособие для учителя)