

Правильное питание – залог здоровья





**На проекте работали учащиеся
2 класса
Классный руководитель: Савина
Н.Н.**

Рациональное питание -

одно из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности



Цель проекта

- ★ на основе знаний о функциях и строении системы органов пищеварения сформировать представления о гигиенических условиях нормального пищеварения, о режиме питания



Задачи проекта



- обосновать известные правила гигиены питания
- разъяснить правила потребления пищевых продуктов, их физиологическую значимость
- Составить режим питания и режим дня школьника
- выявить положительные и отрицательные стороны влияния газированных напитков, жевательной резинки на состояние пищеварительной системы

Задание для 1 группы «Правила рационального питания школьника»



1. Разъяснить правила потребления пищевых продуктов, их физиологическую значимость.
2. Представить результаты в виде презентации.

**Прежде всего, давайте
разберемся, что же такое
рациональное питание?**



**Рациональное питание – это
физиологически
полноценное питание
здоровых людей.**

Основные правила рационального питания



- 😊 Энергетическая ценность пищевого рациона должна соответствовать затратам организма;
- 😊 Соответствие химического состава пищевых веществ, включая витамины и минералы физиологическим потребностям организма;
- 😊 Пищевой рацион должен быть разнообразным;
- 😊 Соблюдение оптимального режима питания – регулярность, краткость и чередование приёмов пищи.



Как избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и стройность фигуры в целом?



Если вы считаете, что, подобрав для себя набор продуктов по калориям, содержанию жира, углеводов, витаминов и т. д., ваш организм получит полноценное, рациональное питание, вы глубоко ошибаетесь. Компоновка продуктов должна заключать в себе основной конечный принцип, превратить подобранные продукты в полезную, пищу, которая не принесет вреда организму. Используя данные рекомендации на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и стройность фигуры в целом.



Ожирение

Избыточная масса тела возникает в результате превышения количества калорий, получаемых с пищей, над количеством калорий, расходуемых организмом. Таким образом, для эффективного снижения массы тела необходимо потреблять калорий меньше, чем Вы делали это до сих пор, а расходовать по возможности больше.

Ожирение определяют как «избыток жира в организме». Его главная причина - пищевые жиры, поступающие в организм с едой





Избежание ожирения.

- 1. Уменьшайте калорийность рациона за счет ограничения количества высококалорийных животных жиров (сала, сливочного масла, жирного мяса) и углеводов, особенно легкоусваиваемых (сахара, сладостей) . Подвигов не требуется.
- 2. Включайте в рацион питания повышенное количество сырых овощей и фруктов.
- 3. Научитесь определять в продуктах так называемые «скрытые жиры».
- 4. Соблюдайте режим питания и принцип его дробности. Полным людям рекомендуется частое дробное питание (4-5 раз в день). Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.
- 5. При склонности к полноте не следует готовить ароматных жареных блюд, наваристых бульонов, возбуждающих аппетит.
- 6. Используйте разгрузочные (малокалорийные) дни в питании. Обычно их рекомендуют проводить не более одного - двух раз в неделю.

Задание для 2 группы «Режим дня и режим питания школьника»



- 1. Составить режим дня и режим питания для школьника**
- 2. Представить результаты в виде презентации**

Основные моменты в режиме дня школьника

- 1. Достаточный ночной сон, определённое время укладывания;**
- 2. Регулярное питание 3-4 раза в день;**
- 3. Отвести определённое время для приготовления уроков;**
- 4. Выделить время для прогулки, творчества, помощи по дому, и непременно около 1 часа свободного времени.**

Режим дня младшего школьника

7.00 – подъём

7.05 – 7.30 – утренняя зарядка, умывание, уборка постели

7.30 – 7.50 – завтрак

7.50 – 8.20 – дорога в школу

8.30 – 12.30 – занятия в школе

12.30 – 13.00 – дорога из школы

13.00 – 13.30 – обед

13.30 – 14.30 – послеобеденный отдых

14.30 – 16.00 – прогулка, подвижные игры на улице

16.00 – 17.30 – приготовление уроков

17.30 – 19.00 – прогулка

19.00 – 20.30 – ужин и свободное время

20.30 – 21.00 – приготовление ко сну

21.00 – спокойной ночи!

Режим питания ШКОЛЬНИКОВ

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 18.00 - 18.30 Ужин дома



Задание для 3 группы «Влияние газированных напитков, жевательных резинок на здоровье детей».



Выявить положительные и отрицательные стороны влияния жевательной резинки и газированных напитков на состояние пищеварительной системы

Рациональное питание - лучше всех диет

