

# 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

