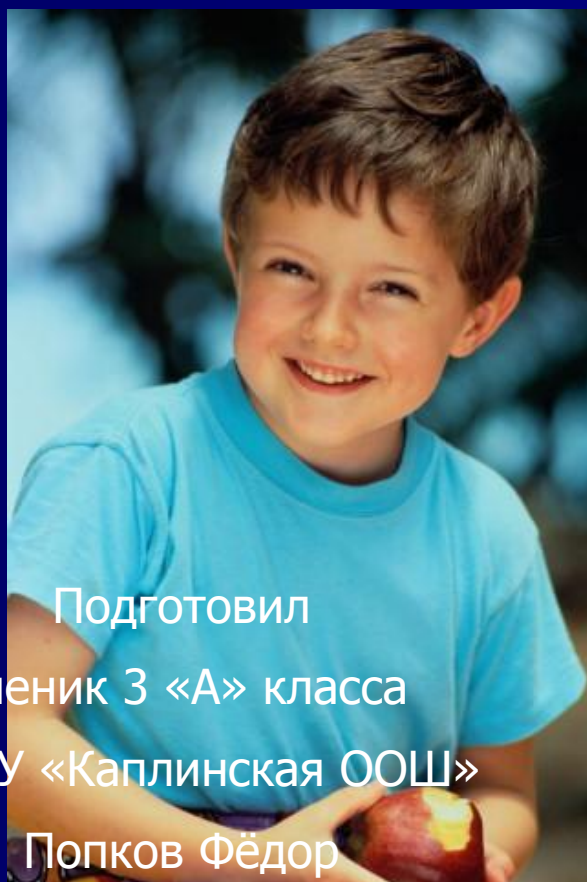


Здоровое питание – здоровый ребенок – здоровая нация



Подготовил

ученик 3 «А» класса

МБОУ «Каплинская ООШ»

Попков Фёдор



**«Если вы не думаете о своем будущем,
то у вас его не будет...»**

Бертран Рассел

По данным Минздравсоцразвития России

1. Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 процентов, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет - на 18 процентов;
2. Продолжается рост показателей болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий

Проведенные Научным исследовательским институтом гигиены и охраны здоровья детей Российской Федерации исследования показали, что

- Количество детей в возрасте 6-7 лет, не готовых к систематическому обучению, превышает 32 процента
- Отмечается ухудшение показателей физического развития.
- Около 10 процентов детей школьного возраста имеют сниженные антропометрические характеристики. Низкая масса тела у детей и ее дефицит выявляются в 3 раза чаще, чем десять лет назад. Около 7 процентов школьников страдают ожирением.

Проблема здоровья – проблема питания?



Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.

Принципы правильного питания

```
graph TD; A[Принципы правильного питания] --> B[Регулярность]; A --> C[Безопасность]; A --> D[Разнообразие]; A --> E[Оптимальность];
```

Регулярность

Безопасность

Разнообразие

Оптимальность

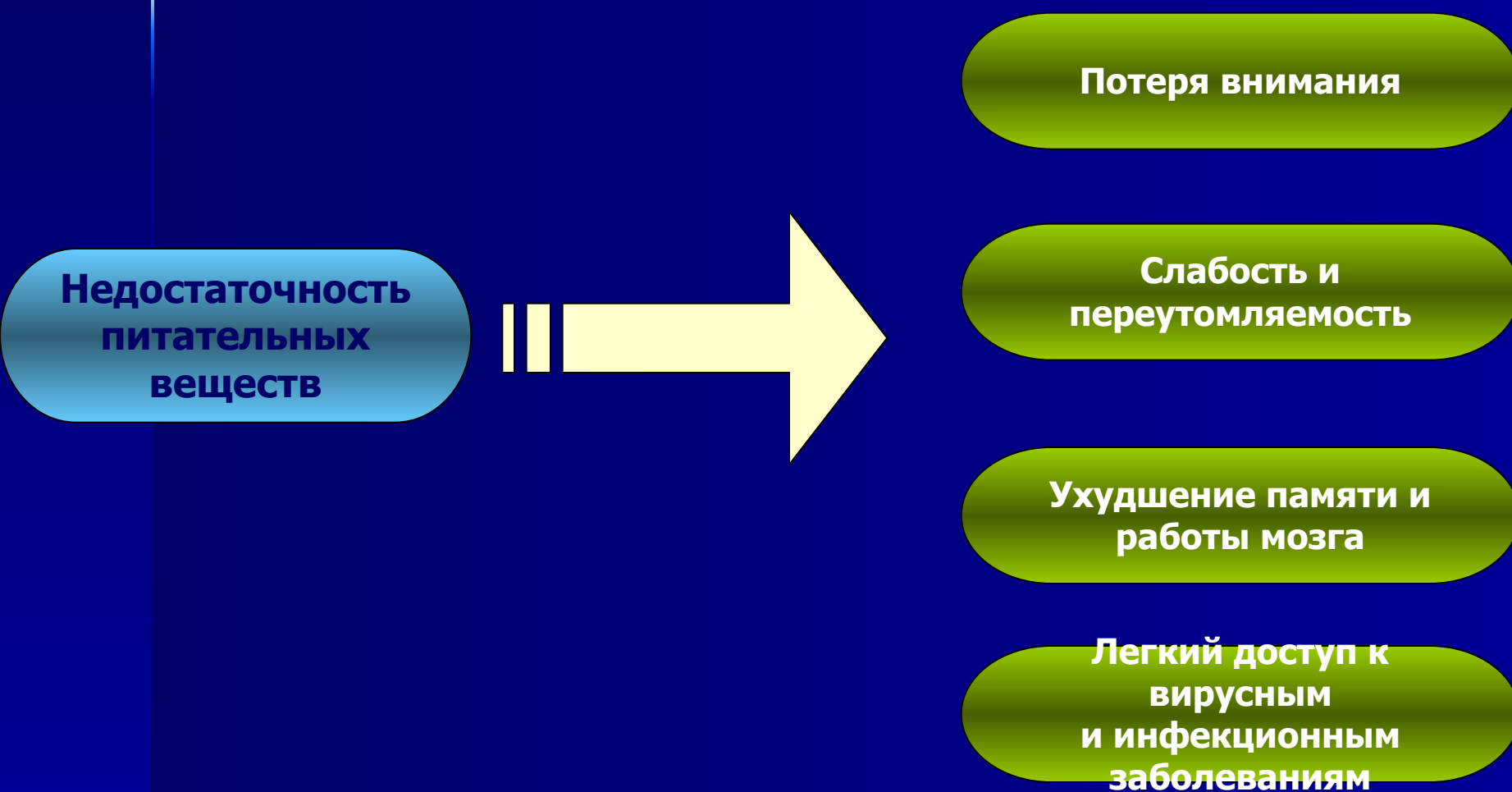
Что такое здоровое питание?



Качественное питание обеспечивается путем потребления **безопасных** пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах.

А что из этого следует?...

**Недостаточность
питательных
веществ**



Потеря внимания

**Слабость и
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и
работы мозга**

**Легкий доступ к
вирусным
и инфекционным
заболеваниям**

Режим питания

7.00-7.30	завтрак дома
10.00-10.15	завтрак в школе
13.00-13.30	обед в школе или дома
16.00-16.15	полдник
19.00-19.30	ужин

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

**Завтрак (дома) –
горячие мясное,
крупяное,
овощное,
творожное или
яичное блюда, а
также молоко,
кофе или чай с
хлебом и маслом.**



Завтрак в школе обязателен!



Хорошее
самочувствие
школьника в
течение уроков
обеспечивает
вовремя
съеденный
школьный
завтрак!

Обед в школе или дома



- Горячий обед школьнику просто необходим. Особенно первые блюда.

Ужин



- Ужин должен дополнять необходимые питательные вещества дневного рациона и включать легкие крупяные или овощные блюда с маслом, молоко или простоквашу.

Крупы и злаки



- Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте.

Мясо и рыба



- Содержат белок - это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов.

Овощи, корнеплоды и фрукты



- Это растительная клетчатка. Она необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта

Растительные масла и орехи



- Помогут школьнику избежать проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей

Молоко и кисломолочные продукты



Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании школьников.

Чистая питьевая вода



- Для нормальной работы организма нужно выпивать 1,5- 2 литра воды

В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.



*** Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.**



**Чипсы для лентяя –
блюдо идеальное!
В них консервантов
много – И всё
ненатуральное! Ты
чипсами не увлекайся,
Свежеприготовленным
питайся!**

В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.



Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

*От нее, от Кока-колы
Лишь желудок будет
полным,
А полезности ни
грамма,
Создана лишь для
рекламы.*

**Шоколадные конфеты
Любят взрослые и дети
Можно съесть штук три от силы,
Чтоб не быть всегда пассивным.**



**Кириешки не всегда
Полезная и вкусная еда,
Усилитель вкуса в них и специи
Не полезны для питания детского**

**Сырок глазированный – вкусно!
Он нам дает на наслажденье
чувства,
Но калия сорбатом так богат,
Что съев его, не очень будешь рад.**



В состав **жвачек** входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые "камни" из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.



Живи толстым, умри молодым?



Одна из главных причин ожирения – ФАСТ-ФУД.



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».



**«Одно только
поколение правильно
питающихся людей**

возродит

человечество и

сделает болезни столь

редким явлением, что

за них будут смотреть



**Спасибо за
внимание!**