



**Автор презентации: Комышева Анастасия Васильевна,  
ученица 9 класса МБОУ «ООШ№11».**

**Руководитель проекта: Суровцева Татьяна Степановна,  
педагог-библиотекарь.**

# «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ».

«Здоровая семья и здоровая нация, переданные нам предками традиционные ценности в сочетании с устремлённостью в будущее, стабильность как условие развития и прогресса, уважение к другим народам и государствам при гарантированном обеспечении безопасности России и отстаивание её законных интересов – вот наши приоритеты».

В. Путин



# РЕЙТИНГ ЗДОРОВЫХ СТРАН

Отличное  
здоровье

1. Финляндия
3. Швеция
5. Австралия
7. Канада
9. Швейцария
11. США
13. Китай
15. Германия

Нормальное  
здоровье

16. Япония
18. Чили
20. Испания
22. Бразилия
25. Индия
29. Россия
30. Израиль

Плохое  
здоровье

31. Италия
33. Аргентина
35. Польша
38. Индонезия
41. Египет
42. Украина
45. Нигерия



**«ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ-  
ВЫСШАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ  
ЦЕННОСТЬ, И ВОЗРОЖДЕНИЕ  
НАЦИЙ ДОЛЖНО НАЧАТЬСЯ  
ИМЕННО СО ЗДОРОВЬЯ, В  
ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ДЕТЕЙ.**



Что для здоровья хорошо?  
Что для здоровья плохо?

Наркотики

Алкоголь

Курение

Кофеин



Физкультура

Сон

Закаливание

Правильное  
питание

Витамины



# «Здоровое питание»

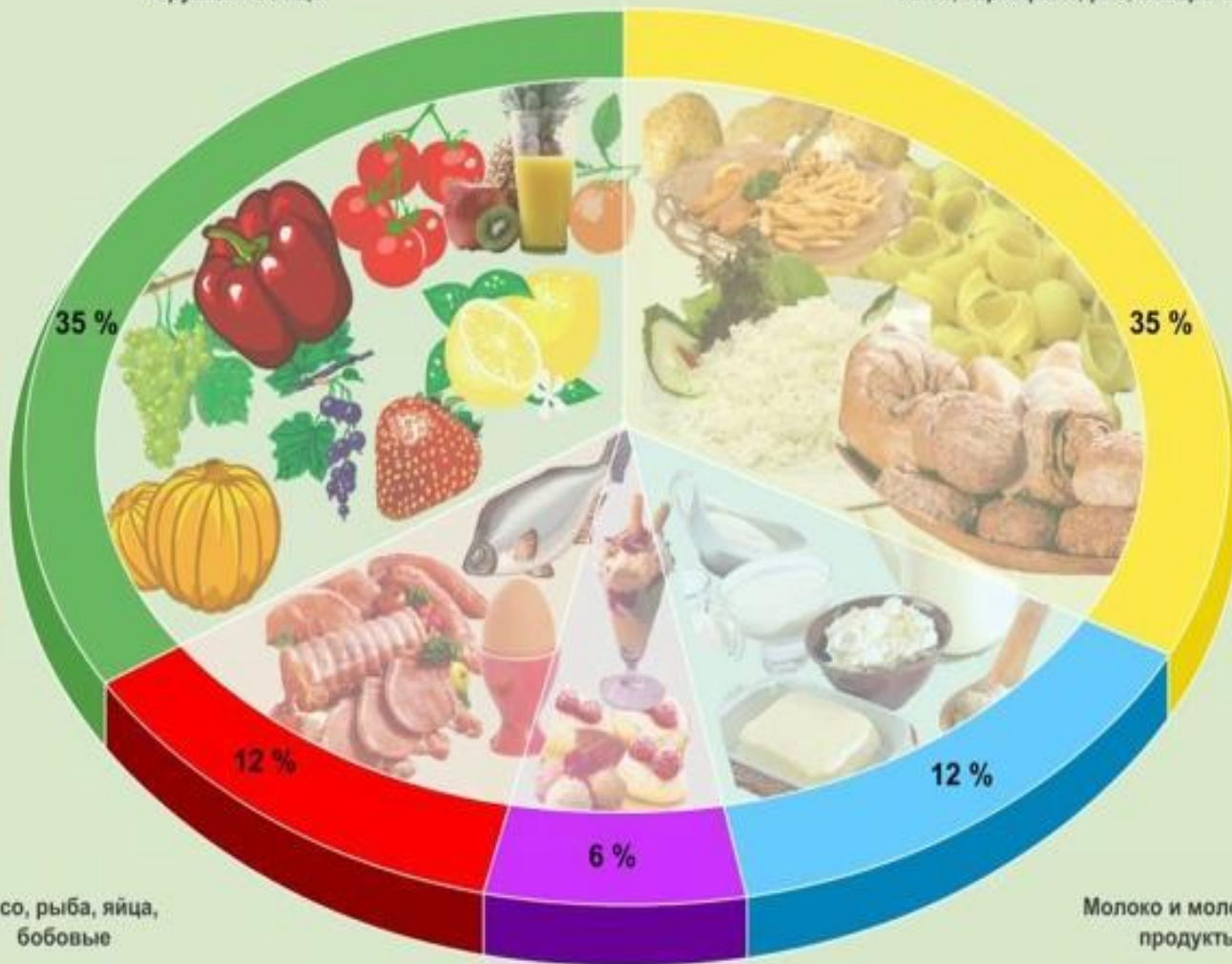


**Родители, имея не здоровый аппетит, формируют его у ребенка. Помните! «Ты то, что ты ешь!».**

# Здоровое питание

Фрукты и овощи

Хлеб, картофель, рис, макароны



Мясо, рыба, яйца,  
бобовые

Молоко и молочные  
продукты

Еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара



**Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены.**



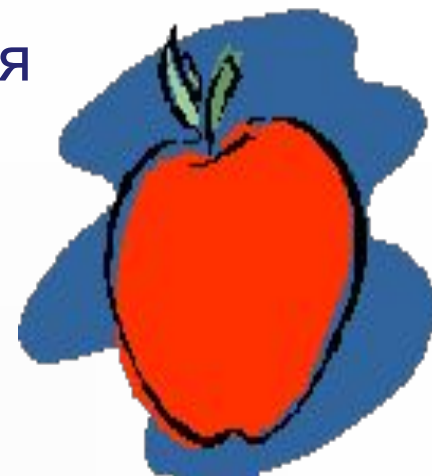


# Правильное питание



- Пища – единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.

- Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.



# Питание школьника

Жиры, масла,  
сладости



Мясо, молоко,  
рыба, яйца



Фрукты и  
овощи



Хлеб, крупы, зерновые

- Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.
- Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

# Питание школьника



Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

# Польза горячего питания



Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами



# Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;

- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## Источники информации:

- ❖ Химический состав пищевых продуктов / Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А.А. – М.: Пищевая промышленность, 1976.
- ❖ Энциклопедия для детей. Человек. – М.: Аванта +, 2002, 2003.
- ❖ Ладодо К.С. Питание здорового и больного ребенка. – М.; 1995.
- ❖ Трафимова Г.В. Тайны далекие и близкие: книга для чтения по курсу «Мы и окружающий мир». – Самара: Корпорация «Федоров», 2002.
- ❖ <http://kartinki-online.ru/?p=2492>
- ❖ <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/>
- ❖ <http://festival.1september.ru/articl>
- ❖ <http://www.myshared.ru/slide/1009842/>
- ❖ <http://lis-krasota.ru/page-3-e>
- ❖ <http://nyaski.ru/pages/kartinki-pravilnogo-pitaniya>
- ❖ <http://bigslide.ru/fizkultura/9797-pravila-zdorovogo-pitaniya-shkolnikov.html>
- ❖ <http://www.afisha.ru/movie/photo>
- ❖ <http://www.bernsklepo.lv/site/27566>