

ЭТИКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ПРОЕКТ



Брилева Елена Михайловна
МОУ «СОШ п. Радовицкий»

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



Результаты анкетирования

Продукты, содержащие канцерогены E-211, E-330-20
уч.

Продукты, содержащие пищевые добавки E-338-10 уч.

Продукты, повышающие холестерин E-332-19 уч.

Опасные продукты-9 уч.

Продукты, содержащие вредные пищевые
добавки выбрали 23 учащихся

Поговорим о вреде чипсов

пищевые добавки: E-462, 463, 465, 477 - нарушают пищеварение

калорийность: 520 кКал

пищевые добавки: глюконаты, ароматизаторы, консерванты

- белки: 5.5 г.

- жиры: 30 г.

- углеводы: 53 г.



Этика правильного питания

Примерное количество калорий для школьников

- ▣ Первая категория — это дети возрастом от 7 до 11 лет. Им необходимо минимум 2300 килокалорий в сутки
- ▣ Вторая категория — это дети возрастом от 11 до 14 лет. Им необходимо минимум 2500 килокалорий в сутки.
- ▣ Третья категория — это подростки возрастом от 14 до 18 лет. Им необходимо минимум 3000 килокалорий в сутки.

Качество питания

- Углеводы — это мощные источники энергии, а жиры необходимы для правильного функционирования множества систем в организме.
- На завтрак, обед и ужин у ребенка должна быть горячая пища.
- Фрукты и овощи — вот помощники для гармоничного развития ребенка. Именно фрукты и овощи являются прекрасными источниками большинства витаминов и минералов, необходимых растущему организму.

Правильный график питания для школьника

- ▣ Первый завтрак должен происходить в районе 7 часов утра
- ▣ второй — между 10.30 и 11 часами. Обедать желательно в период с 14.00 до 15.00.
- ▣ идеальным же временем для ужина является период времени с 19.00 до 19.30.
- ▣ **Правильное питание для школьника — это мощный фундамент для развития гармоничной и здоровой личности.. Правильное питание должно быть сбалансированным как по энергетическому, так и по качественному составу.**

Примерное меню на неделю

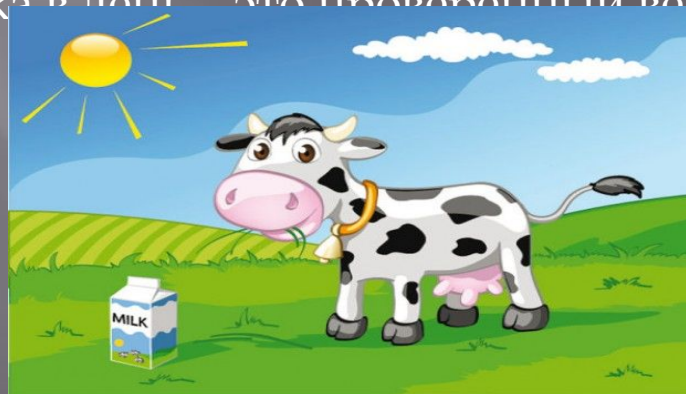
- ▣ понедельник
- ▣ Мясные котлеты с овощным гарниром
- ▣ Чай с молоком
- ▣ Хлеб ржаной
- ▣ Фрукты
- ▣ вторник
- ▣ Запеканка из творога со сметаной
- ▣ Кисель
- ▣ Хлеб пшеничный
- ▣ Фрукты
- ▣ среда
- ▣ Сосиски с тушеной капустой
- ▣ Кофе с молоком
- ▣ Хлеб ржаной
- ▣ Фрукты
- ▣ четверг
- ▣ Пудинг морковный
- ▣ Молоко
- ▣ Хлеб пшеничный
- ▣ Фрукты
- ▣ Пятница
- ▣ Рыба жареная с картофельным пюре
- ▣ Хлеб ржаной
- ▣ Компот
- ▣ Фрукты

Питание школьника должно быть хорошо сбалансировано

- ▣ Организм должен получать все необходимые питательные вещества из всех основных групп продуктов. Хлеб, макаронные изделия; фрукты и овощи (ягоды); Мясо птицы, рыбы, орехи, бобовые; яйца, 4 молочные продукты; сыр, 5 масло, жиры, сладкое Из белков организм строит новые клеточки, жиры дают организму энергию, некоторые жирорастворимые витамины и минеральные вещества усваиваются только с жирной пищей. Углеводы также дают энергию, пищевые волокна помогают лучшему перевариванию пищи

Полезные продукты

- 20 учащихся назвали молоко среди своих любимых напитков, остальные дети отдают предпочтение газированным напиткам, чаю, сокам. Молоко содержит более двухсот компонентов! Важнейшими, из них, являются вода, легкоусвояемые белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и другие вещества, необходимые для обеспечения нормального роста и жизнедеятельности организма человека любого возраста. В результате своих исследований я пришла к выводу, что молоко – жизненно необходимый продукт питания практически для всех живых организмов. С молоком наш организм получает все необходимые питательные вещества для нормального развития организма.
- Стакан молока в день – это проверенный веками рецепт долголетия!



Тонкости режима питания

- ▣ Блюда из мяса, рыбы, яиц богаты белками, которые при сочетании с жирами дольше задерживаются в желудке, требуя для переваривания большего количества пищеварительных соков. Их надо есть в первую половину дня, а молочно-растительные блюда, которые перевариваются значительно легче, — на ужин, так как ночью во время сна процессы пищеварения замедляются.
- ▣ Вывод: для того чтобы не подвергать свое здоровье опасности, желательно в пищу принимать продукты питания с минимальным содержанием пищевых добавок. Каждому школьнику нужно соблюдать режим питания, знать этику правильного питания. При приобретении продуктов питания в магазинах необходимо знать, какие пищевые добавки являются вредными для организма человека, и стараться не покупать те продукты, на этикетках которых указаны эти добавки. Из проверенных продуктов самыми безопасными оказались шоколад и конфеты шоколадные. Побольше включать в рацион питания овощей и фруктов.

Будьте здоровы!

Мы нашли ответ на наш вопрос!

Мы за здоровое питание!

Берите с нас пример!

Так будет лучше для всех!