

**КРУГЛЫЙ СТОЛ
«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»**



ЦЕЛИ

1. Воспитание бережного отношения к своему здоровью.
2. Формирование здорового образа жизни.
3. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
4. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

ВОПРОСЫ

Какие продукты полезно употреблять?

Почему нужно правильно питаться?

Как правильно питаться, чтобы оставаться здоровым?

ОТВЕТИТЕ НА ВОПРОСЫ

Что такое здоровье?

Как вы его понимаете?

Зачем нам нужно
здоровье?

ЗДОРОВЬЕ -



это состояние полного физического,
психического и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней или
физических дефектов



ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

способность человека к повседневной физической активности, полноценному труду, оцененная при учете его индивидуальных характеристик: возраста, пола, трудовых навыков, характера профессиональной деятельности, региональных условий жизни.

ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

способность к контролю своего поведения и эмоций, познавательной деятельности, а также испытывать положительные эмоции, которые характеризуются определенной частотой и интенсивностью.

СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

удовлетворенность человека местом и ролью в обществе, отношениями с коллегами, друзьями, знакомыми, уровнем и качеством жизни.

ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

- стройность
- общий тонус
- хорошее самочувствие
- активность
- настроение
- состояние отдельных органов организма: органов дыхания, пищеварительной системы, сердечнососудистой системы, кожи, волос, ногтей

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

ЭКОЛОГИЯ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕЖИМ ТРУДА И СНА

СПОРТ

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

АФОРИЗМЫ

МЫ СУТЬ ТОГО, ЧТО ЕДИМ.

Древнегреческое изречение

**Я ЕМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А ДРУГИЕ
ЛЮДИ ЖИВУТ, ЧТОБЫ ЕСТЬ.**

Сократ

ПОСЛОВИЦЫ

▣ 1 ГРУППА

- ▣ Умеренность – лучший врач.
- ▣ Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. Не в меру еда – болезнь и беда.

▣ 2 ГРУППА

- ▣ Хочешь, чтобы тебя уважали – не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много.
- ▣ И лекарство в избытке – яд. Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова.

КАКАЯ МЫСЛЬ ОБЪЕДИНЯЕТ ЭТИ ПОСЛОВИЦЫ?

В пословицах разных народов звучит мысль, что умеренность во всем играет главную роль в сохранении здоровья.

ПИТАЙТЕСЬ РАЗУМНО!
**ВЫЯВЛЯЙТЕ СВОИ ОШИБКИ В
ПИТАНИИ!**

ОШИБКИ В ПИТАНИИ

- Мы едим слишком много, больше чем расходует энергии.
 - Мы едим слишком жирную пищу.
- Мы неправильно выбираем продукты.
 - Мы едим неправильно: нерегулярно, быстро, бесконтрольно.
 - Мы неправильно готовим.
 - Мы слишком много лакомимся.
- Мы питаемся, забывая о своем возрасте.

О ВРЕДЕ ЖАРЕННОЙ ПИЩИ

Сами по себе жареные продукты не опасны, вред приносят вещества, которые образуются при обжаривании пищи на масле. Это основная причина, объясняющая, чем вредна жареная пища. Когда мы жарим продукты, неважно, овощи ли это или разнообразное мясо, в масле под влиянием высокой температуры нагрева образуются разнообразные вредные вещества, чаще всего называемые общим термином – канцерогены

О ВРЕДЕ ЖАРЕННОЙ ПИЩИ

Эти вещества со временем и по мере накопления могут спровоцировать появление разных онкологических заболеваний, а также способствую преждевременному старению организма. Причем, чем больше масла используется для жарки пищи, тем больше вредных веществ в итоге впитывается в пищу. Наиболее опасными продуктами являются те, что приготовлены во фритюре – картофель-фри, пончики, «хворост» и многое другое. Чем более хрустящая корочка у готового продукта и чем сильнее он зажарен, тем большее количество канцерогенов он содержит в себе. И ещё один немаловажный момент: обжаренная пища дольше задерживается в желудке и осложняет его работу. Получая питание в нашей столовой, вы, ребята, ограждаете себя от вредных для организма человека – канцерогенов.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

БЕЛКИ
100 г

**МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА**

ЖИРЫ
100 г

УГЛЕВОДЫ
400 г

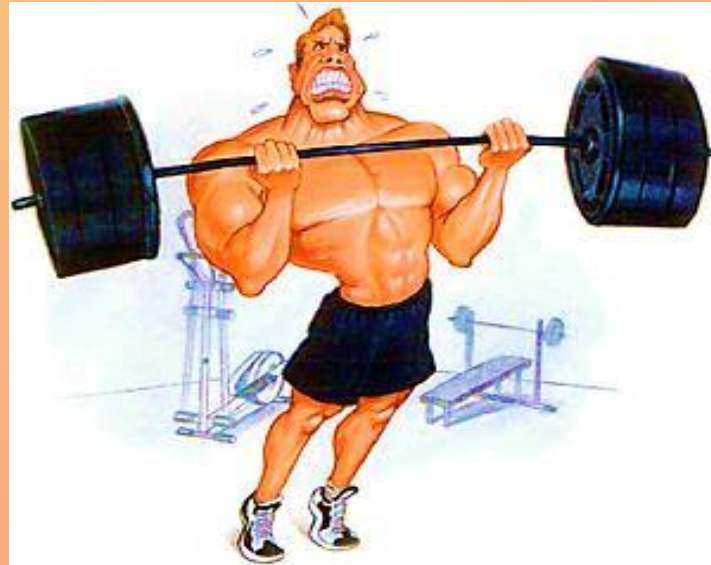


ВИТАМИНЫ

ВОДА
2 л



Требуется значительно
больше
энергии и пластического
материала для
формирования
НОВЫХ структур, чем в
любом зрасте.

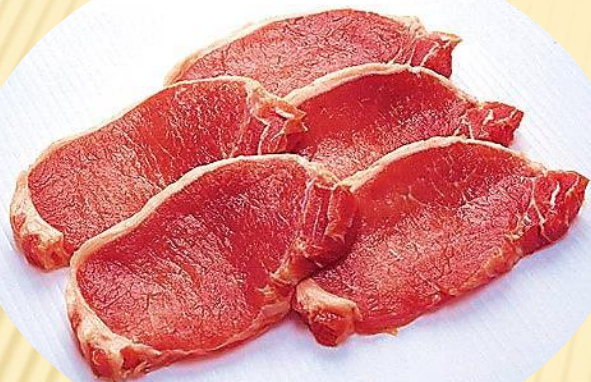


Белок – питание необходимое для роста,
формирования иммунной системы,
развития мускулатуры, увеличения силы
мышц.

**Белки содержатся почти во всех продуктах,
кроме сахара и жиров.**



Особенно богаты белками :



**Снижается
работоспособность**

**Сопротивление к
инфекциям**

ДЕФИЦИТ БЕЛКА

**Нарушение
функции
ГОЛОВНОГО МОЗГА**

**Страдает
память**

**Быстро
возникает
переутомление**

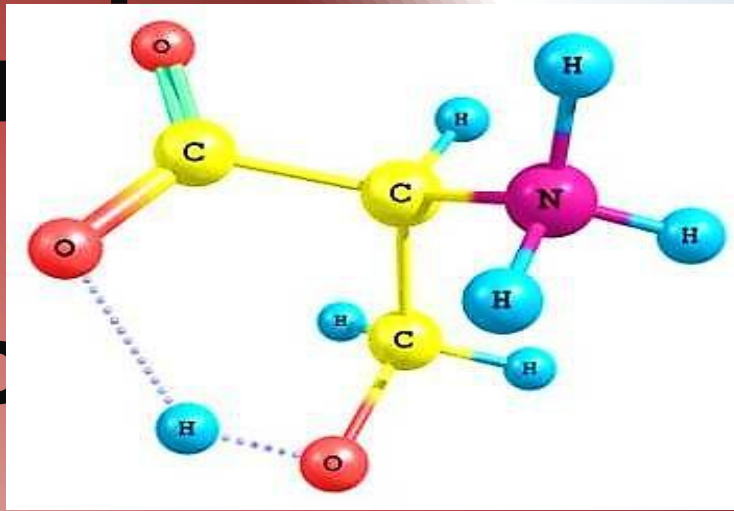
Белки животного происхождения в рационе должны составлять не менее 50 % от общего количества белков рациона.

Белки

более

вещес

слот.



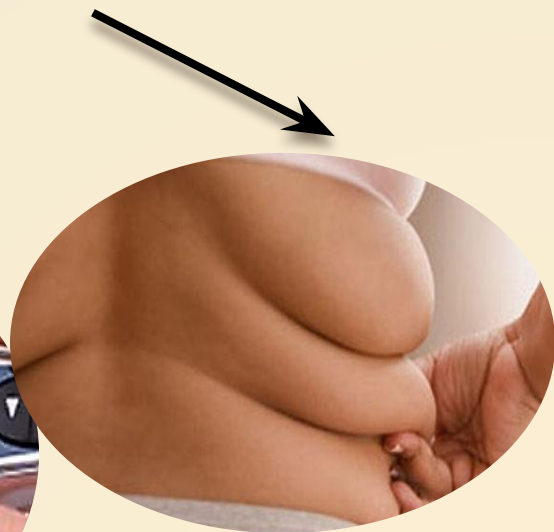
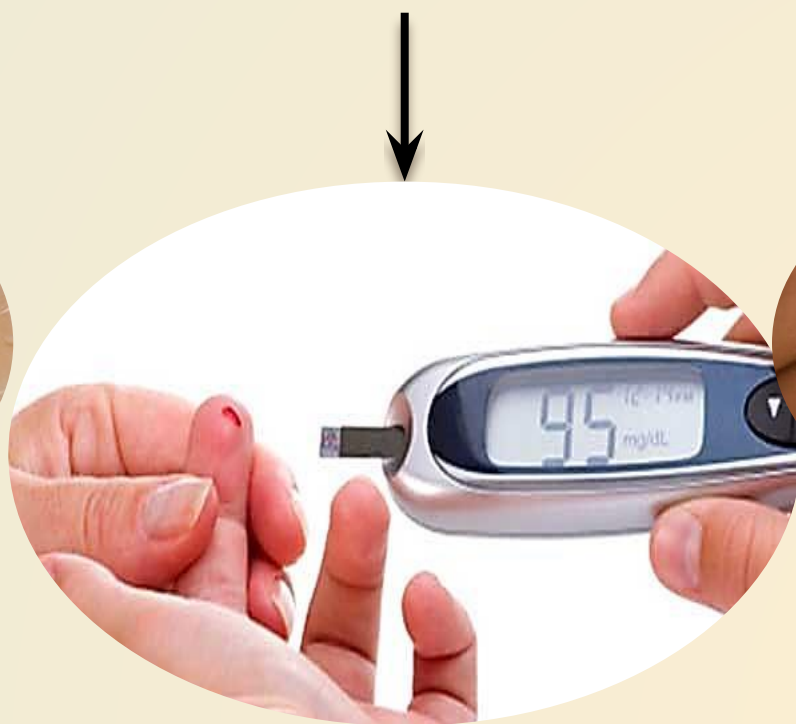
ЖИРЫ



Помимо энергетической, жиры выполняют также важную пластическую функцию, входя в структуры мембраны. К тому же жиры служат источником витаминов А и Д.



**Подросток при умеренных
физических
нагрузках должен потреблять
382-422 г усвояемых углеводов в
Избыток сладостей**

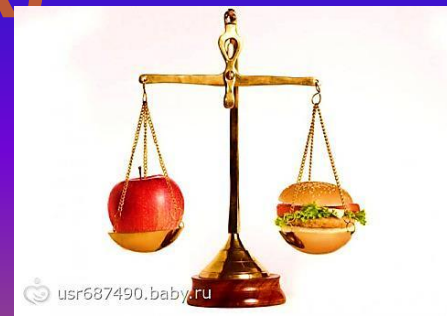


РЕЖИМ ПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКА ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ **4-5** ПРИЕМОВ ПИЩИ В СУТКИ, ЧЕРЕЗ **4** ЧАСА.

Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион был разнообразным или недостаточным.

В первую половину дня лучше съесть продукты, богатые животным белком, а на ужин – молочно-растительные блюда.

**Завтрак-25%,
обед – 35-40%,
школьный завтрак (полдник)
-10-15%,
ужин – 25%**



Подросток должен потреблять достаточно белка,
для чего необходимо есть такие продукты
как постное мясо, молоко, рыба, творог,
в небольшом количестве сметану,
сыр, сливки, сливочное масло.

Не надо забывать и о растительном масле.
Овощные и фруктовые блюда должны
быть взяты за основу,

т.к. содержат минеральные вещества, витамины,
в овощах особенно много клетчатки и пектина,
за счёт которых создаётся чувство насыщения,
более того налаживается работа кишечника
и выводятся шлаки из организма.



«Пирамида здорового питания»



Мы – то, что мы едим

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ И СДЕЛАЙТЕ ВЫВОД О ТОМ, КАК ВЫ ПИТАЕТЕСЬ

- Не слишком ли много я ем?
- От чего следовало бы отказаться?
- Когда я должен был отказаться от приема пищи?
- Всегда ли пища была хорошо приготовлена?
- Достаточно ли витаминов в моем рационе?
- Не нарушил ли я режим питания?
- Не совершил ли я ошибок во время приема пищи?

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

