



## Цель:

расширить свои знания о правильном питании как составной части здорового образа жизни.

## Задачи:

Сбор информации по проблеме правильного рационального питания школьников.

Выяснить какие продукты наиболее полезны и необходимы.

Разработка советов для правильного питания школьников.

Пища, из которой складывается день за днём наш рацион, очень важна для нашего здоровья. Когда вы знаете какая пища полезна для организма, то сами делаете правильный выбор.

## Это интересно

Слово «Витамин» придумал американский учёный, биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна нам жизненно необходимо.

Соедините слово «vita»- жизнь с «amin»- получилось слово **ВИТАМИН.**



## Овощи и фрукты.

Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

Нужно чаще употреблять свежевыжатые соки. Если принимать их регулярно, можно прекрасно оздоровить организм.

**Злаки.** Полезны тем, что в них содержатся углеводы и клетчатка, которые способствуют очищению организма.

**Молочные продукты и яйца.** Необходимы человеку для поддержания своего здоровья в хорошем состоянии. Содержат витамин D и кальций, что способствует укреплению костей.

**Газированные напитки.** Содержат различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Если пить много лимонада, можно приобрести кариес, гастрит, язву (желудка, кишечника).

**Жевательная резинка.** В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. 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.

**В чипсах и сухариках** обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе такие, которые используются при производстве пластмассы и различных красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

**Фаст-фуд** - одна из главных причин ожирения. Быстрая пища содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение ненатуральные жиры. Их употребление грозит неминуемым ожирением.

# Правильное питание: что можно есть, а что нельзя



«Не увлекайся, но оказывай  
должное внимание»

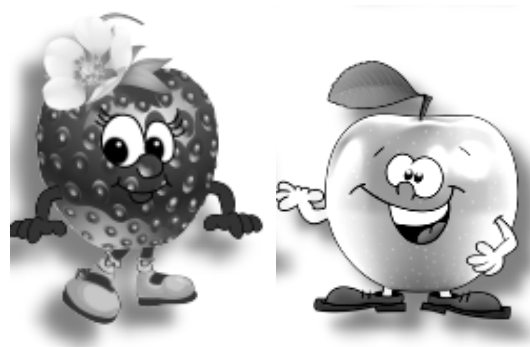


Здоровье – самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Любые сломанные предметы можно заменить, купить другие, но заменить свой организм мы не сможем.

Многие болезни, как говорят врачи, всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за правильным питанием.

Перекосы в рационе школьников, такие как недостаток овощей или избыток сахара, оказывают негативное влияние на их память. Неправильное питание школьников пагубно сказывается не только на их здоровье, но и на результаты учёбы. Поэтому, если детей учат читать и писать, их надо учить что и сколько надо кушать.

Чтобы правильно питаться нужно выполнять два условия: **умеренность и разнообразие**



## Наши рекомендации:

1. Главное- не пере едайте
2. Воздерживайтесь от жирной пищи, остерегайтесь жирного и солёного.
3. Ешьте в одно и то же время.
4. Ешьте свежеприготовленную пищу, которая соответствует потребностям организма.
5. Сладостей тысячи, а здоровье одно. Избегайте сладких фруктовых соков, пейте свежавыжатый сок или воду.
6. Во вторые блюда всегда добавляйте свежие или отварные овощи.
7. Ешьте как можно больше фруктов.
8. Всё тщательно пережёвывайте, глотайте не спеша.