

Питание и здоровье

МБОУ «СШ № 16»

Цель:

- Создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

- Учить соблюдать правильный режим питания.
- Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
- Развивать чувство ответственности перед своими будущими детьми за здоровье своего организма.

Вам надо построить хороший дом.

Какие кирпичи для строительства вы выберете?

- Крупные и крепкие 20 руб.
- Мелкие и фигурные 10 руб.
- Разнокалиберные, пересортица 5 руб.
- Красивые, но не прочные 3 руб.



Что же влияет на здоровье человека?

- Наследственность
- Образ жизни
- Окружающая среда
- Качество медицинских услуг



Что же из перечисленного составляет
фундамент здоровья?

наследственность

Что станет главным строительным материалом нашего дома здоровья?

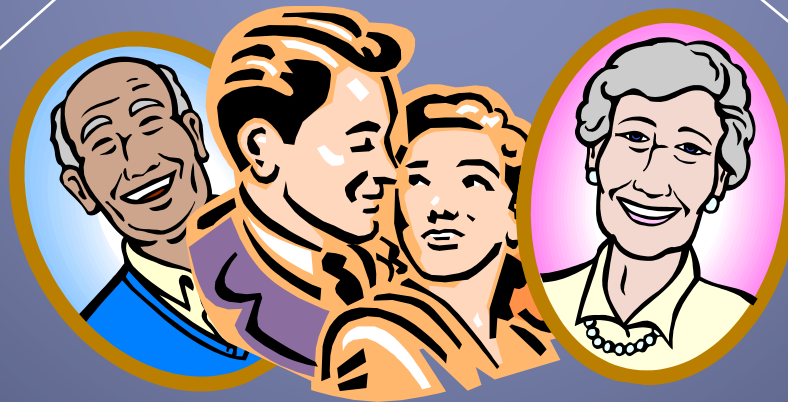
Здоровый образ жизни

Здоровое питание

Двигательная активность

Регуляция эмоционального состояния

Режим труда и отдыха



Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни

ПОЧЕМУ?

Обеспечивает правильный рост и
формирование организма;

Способствует сохранению здоровья;

Обеспечивает высокую
работоспособность;

Продлевает жизнь.



Рациональное питание



поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.



Значение белков



Белки – это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей.





Значение жиров



Жиры удовлетворяют
энергетические
потребности
человека



Значение углеводов

обеспечение энергией
всех процессов в
организме

*Пополнение запаса
питательными веществами
мозга происходит за счёт
поступления **глюкозы**.*



Наряду с основными компонентами пищи – углеводами, жирами и белками – в питании школьников необходимо своевременное и полное восполнение потребности организма в **витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде.**

У школьников из-за высокой умственной активности и роста потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены.

Обрати внимание!



*Недостаток **витаминов** в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность.*

Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же нежелательно, как и их недостаток в пище.



Пища – это источник энергии для человека

Избыток или недостаток пищи – проблема.

Если человек много ест, у него развивается ожирение, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта;

если ест мало, обрушивается дистрофия, сахарный диабет и много других заболеваний.

Где же выход?

Смолоду научиться соблюдать золотую середину, не допуская как переедание, так и недоедание. Надо жить в гармонии с собой и окружающими вас продуктами.



Здоровое питание – отличная учёба!

Профессиональные заболевания учащихся –

холецистит, панкреатит, гастрит,
язвенная болезнь желудка.

Факторы, способствующие этим заболеваниям:

- Питание наспех;
- Питание всухомятку;
- Жевание жевательной резинки;
- Употребление копчёной, жареной, острой, горячей и холодной пищи;
- Питание с большими перерывами;
- Употребление алкоголя, курение.



Тест

Правильно ли ты питаешься?

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.



3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.



7. Как часто вы едите выпечку?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.

9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.



10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.



Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:



0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

Нельзя никакую пищу запивать.

Есть сладкое после еды, так как наступает
блокировка пищеварения и начинается
процесс брожение.

Следуя этому правилу, вы избавите
себя от гастрита.

Здоровое питание- это

ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

А также...

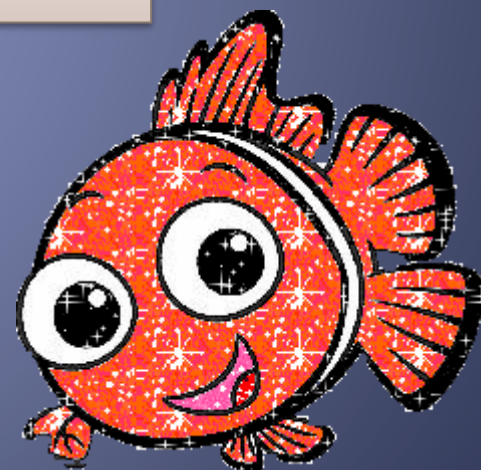
Умеренность.

Сбалансированность.

Четырехразовый приём пищи.

Разнообразиие.

Биологическая полноценность.



Рекомендации:

- 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, сухариками и т.п.;



Вывод:

каждый для себя должен сделать вывод,
правильно вы питаетесь и что нужно
изменить, ведь у вас вся жизнь впереди...

**Заботиться о своём здоровье
нужно уже сейчас.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Будьте

здоровы!