

Здоровое питание ШКОЛЬНИКОВ

Выполнила
социальный педагог лицея № 86
Виноградова Ю.Г.

«Мы едим ,чтобы жить , а не живём ,
чтобы есть. »

Каждый человек в
состоянии
самостоятельно
заботиться о
собственном
здоровье.



Движение к этой цели
должно быть
постепенным - шаг за
шагом. Каждый шаг
продлевает активные
годы жизни.

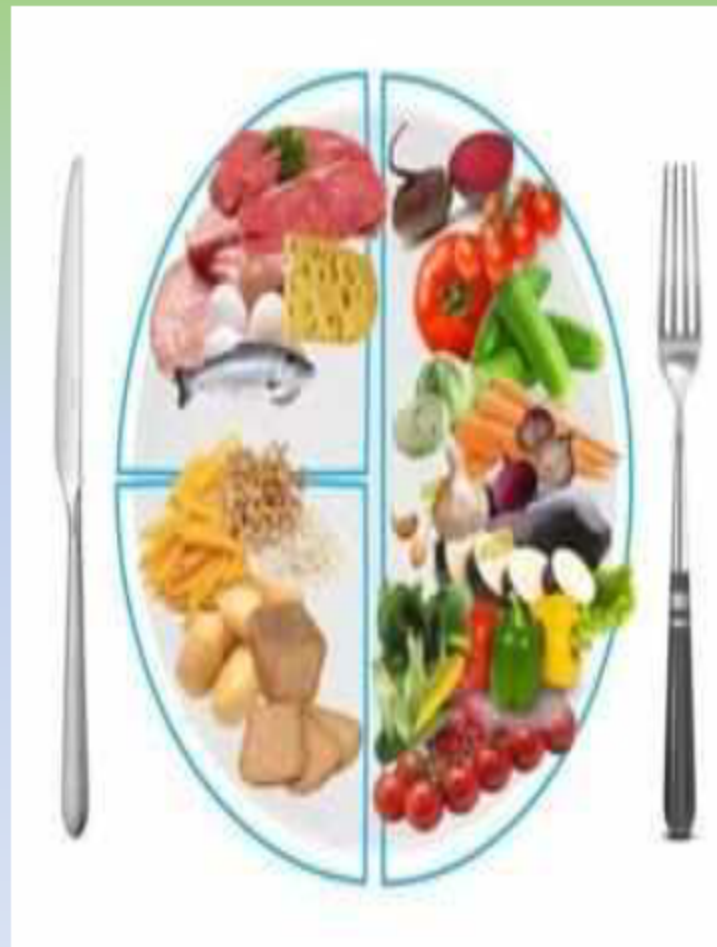


Главные принципы здорового питания

Важную роль в физическом развитии и профилактике болезней играет рациональное питание детей.

Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

Недостаток или избыток пищи нередко служит причиной заболеваний желудочно - кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего нарастания массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот приводит к исхуданию и т.д. Дефекты в питании детей не всегда отражаются на здоровье. Чаще они проявляются позже, в процессе жизнедеятельности, при неблагоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы



Пирамида питания



КАКОГО РАЗМЕРА ДОЛЖНА БЫТЬ ПОРЦИЯ?

ПРАВИЛО РУК

ПАСТА



МЯСО



СЫР



ОВОЩИ



МАСЛО



МОРОЖЕНОЕ



Из каких блюд должно состоять питание школьника

Завтрак **должен быть обязательным** и состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты

Второй завтрак. В школе ученик должен обязательно получить **горячий завтрак.**

Длительное голодание 6-7 часов приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и настроения, а также может стать причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Обед - дома или в школе ребенок должен получить полноценный обед, включающий закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), треть блюдо – компот, кисель, чай.

В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидор, свежей или квашенной капусты, моркови, свеклы с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив или орехи.

Полдник – на полдник детям необходимы: напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, фрукты.

Ужинать детям нужно не позднее чем за час до сна. Ужин не должен быть обильным. Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, кисель, сок).

Дополнительно рекомендуется включать в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты, булочные или кондитерские изделия без крема.



**ОТКАЖИСЬ
ОТ ПЕРЕКУСОВ,
ПО РЕЖИМУ ЕШЬ
СО ВКУСОМ!**

7.00 – Кофе
10.00 – Бутерброд
12.00 – Досирак
14.00 – Чипсы, Кола
18.00 – Сухарики
20.00 – Плотный
ужин.

7:00 – плотный завтрак. **10:00** - второй
завтрак. **13:00** – обед. **16:00** – полдник.
19:00 – ужин и **21:00** – второй ужин

ФАСТ – ФУД «МУСОРНАЯ ЕДА».



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов.

В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт **ШКОЛЬНИКОВ**.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, приводит к ожирению, сахарному диабету, кариесу и т.д. Также в газированных напитках содержится кофеин. Он относится к мягким стимуляторам нервной системы. Дети потребляющие много кофеина, более беспокойны, плохо засыпают, часто страдают от головных болей. У них может нарушаться способность концентрировать внимание.



В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему человека.

В состав фаст - фудов входит такая добавка как «глутамат натрия». Эта приправа действует на человека особым образом, она вызывает привыкание к быстрой еде! Если заменять чипсами здоровую и полезную пищу, которая содержит все необходимые для организма человека вещества, то организм перенасытится углеводами, приносящими лишь вред и ожирение.



В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

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.



Влияние табакокурения на подростковый организм

- Никотиновая зависимость у подростков формируется гораздо быстрее.
- Постоянные выброс адреналина и спазм сосудов быстро вызывают изношенность сердечно-сосудистой системы, которая итак в этот период работает с перегрузкой. А нехватка кислорода и других питательных веществ приводит к истощению организма, рост и развитие тканей и органов замедляется.
- У курящих школьников в несколько раз чаще развивается анемия, близорукость, отставание в физическом развитии, ухудшение памяти. Канцерогенные вещества проникают в костный мозг, печень и другие органы. Особенно страдает репродуктивная функция у девочек-подростков, начавших курить в период полового созревания.

Сигарета – это яд,
который действует
постепенно!



Влияние алкоголя на подростковый организм

Алкоголь, воздействуя на мозг неокрепшего организма, задерживает развитие мышления, интеллектуальное и эмоциональное развитие. В незрелых структурах мозга быстро формируется привязанность к алкоголю.

Обмен веществ у подростка ускорен, и вредные вещества быстрее проникают во внутренние органы. Под воздействием алкоголя разрушается печень. У подростка еще формируется набор ферментов, которые регулируют работу печени, а алкоголь нарушает выработку этих ферментов. Он приводит к перерождению клеток печени в жировые клетки, нарушает синтез витаминов в печени, мешает правильному белково-углеводному обмену.

Под воздействием алкоголя нарушается работа желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы. Такие нарушения могут привести к развитию сахарного диабета, панкреатита.





Под воздействием алкоголя разрушается сердечно-сосудистая система. Развиваются такие заболевания как тахикардия, нарушается давление.

- От употребления подростком алкоголя страдает и иммунная система.
- Отрицательно влияет алкоголь и на несформировавшуюся репродуктивную систему.

**Спасибо за
внимание!**

Будьте здоровы!

