

Здоровое питание школьника

Задачи:

*Сбор информации по проблеме правильного рационального питания школьников.
Выяснить какие продукты наиболее полезны и необходимы.
Разработка советов для правильного питания школьников.*

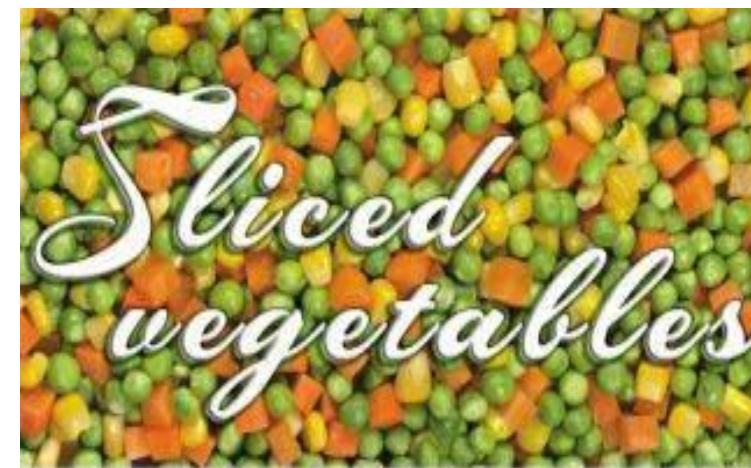
Для чего мы едим?

Организм человека – это сложный механизм, и как любому механизму, для его работы необходимо топливо. Топливом служит пища, которую мы едим: в ней содержатся питательные вещества, из которых организм получает энергию для жизни, а также строит новые клетки и ткани. Здоровому человеку для нормальной работы организма необходимы следующие типы питательных веществ: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные соли и вода

ЭТО ИНТЕРЕСНО



МБОУ СОШ имени
М. И. Калинина



Какое питание относится к здоровому?



Полезный завтрак!
Идеальным временем для завтрака считается 7-8 часов утра, но он должен быть не позднее 9-10 часов. Самые полезные продукты для завтрака – это овощи и фрукты в любом виде, зерновые, молочные продукты, протеины (сыр, яйцо)

Полезный обед!
Салаты из свежих овощей, рыба, постная говядина или куриная грудка, печень, гречневая крупа, коричневый рис, макароны из твердых сортов пшеницы, картофель

Какие питательные вещества нам необходимы?

Примерно половину всей пищи за день должны составлять углеводы (хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень)

Третью часть дневного рациона должны составлять белки (мясо, рыба, молоко, яйца)

Шестую часть – жиры (масло)



Несколько советов как сделать меню более правильным:

1. Главное- не переedayте

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 свежевыжатый 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.

