

«БЫТЬ здоровым —
обязанность каждого»

Классный час



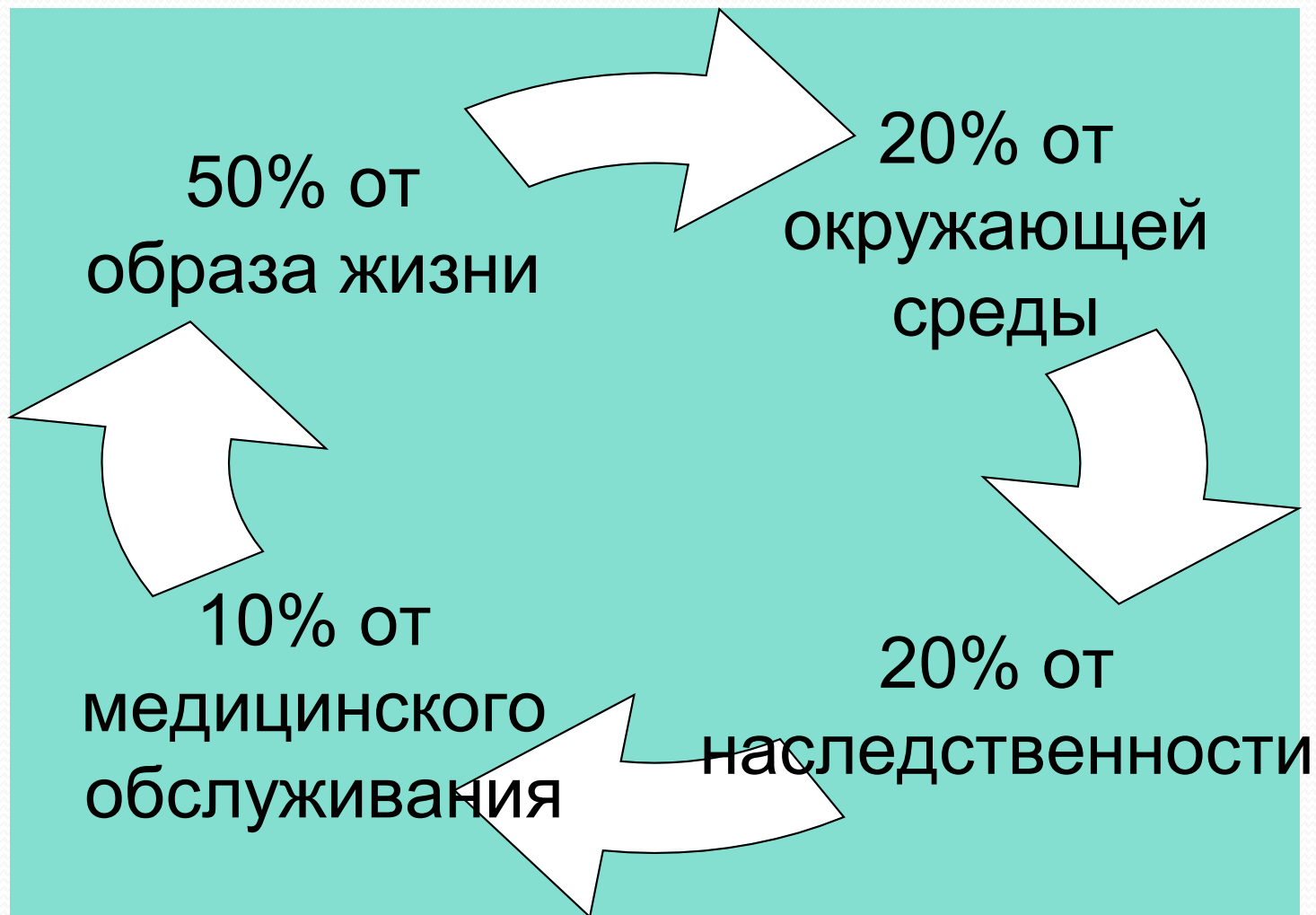
Рациональное питание ШКОЛЬНИКОВ

**«Здоровье
выпрашивают
себе люди у
богов,
но то, что в их
собственной
власти –
сохранить его,
об этом они не
задумываются»**



Демокрит 460-370 г.г.
до нашей эры

От чего зависит здоровье?





- **Рациональное питание** – важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Освоение школьных программ требует от учащихся высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к общей системе знаний, не только выполняет тяжёлый труд, но также и растёт, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание



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



- **Напряжённая умственная деятельность связана со значительными затратами энергии. Пополнение запаса питательными веществами мозга происходит за счёт поступления **глюкозы**.**

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - **это жиры.**


Другой важный компонент пищи – **белки. Белки – это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей (мясо, молоко, яйца, рыба, а так же фасоль, орехи, зерновые и некоторые овощи).**

- Наряду с основными компонентами пищи – углеводами, жирами и белками – в питании школьников необходимо предусмотреть 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.





- Недостаток **витаминов** в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Витамины следует употреблять в строго определённых количествах. Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же не желательно, как и их недостаток в пище.



***Здоровое питание –
отличная учёба!***

Здоровое питание – отличная учёба!

**Профессиональные заболевания учащихся –
холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная
болезнь желудка.**

Факторы, способствующие этим заболеваниям:

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



**Если хочешь быть здоров –
закаляйся!**

Здоровое питание – отличная учёба!




Питание учащихся 6 класса

	постоянно	часто	иногда	никогда
Как часто вы едите овощи и фрукты?	человек	человек	человека	—
Употребляете ли вы в пищу продукты, в состав которых входят химические вещества?	человека	человека	человек	—
Вы принимаете какие-либо препараты, содержащие витамины?	человек	человек	человека	—
Завтракаете ли вы дома перед школьными занятиями?	человек	человек	человека	человека

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.



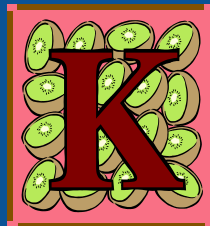
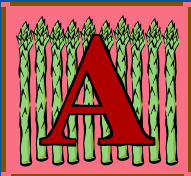
**Если хочешь быть
здоров – закаляйся!**

Витамины в нашей жизни

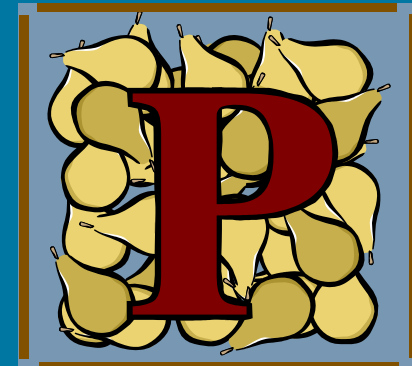
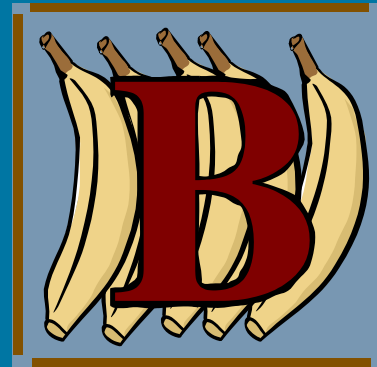


ВИТАМИНЫ

Жирорастворимые



Водорастворимые
















Здоровье в саду и на грядке



Консерванты и добавки



Овсянка, мэм!

Лекарственные животные

