

Здоровое питание для младших школьников

ГБУЗ «ВОЦМП»

Жизнь без вредных привычек - быть здоровым!

ГБУЗ «Волгоградский
областной центр
медицинской
профилактики»,
Волгоград



Значение питания

Снабжение организма энергией

Как автомобилю для движения нужно горючее, так и нашему организму необходимо регулярное поступление питательных веществ.

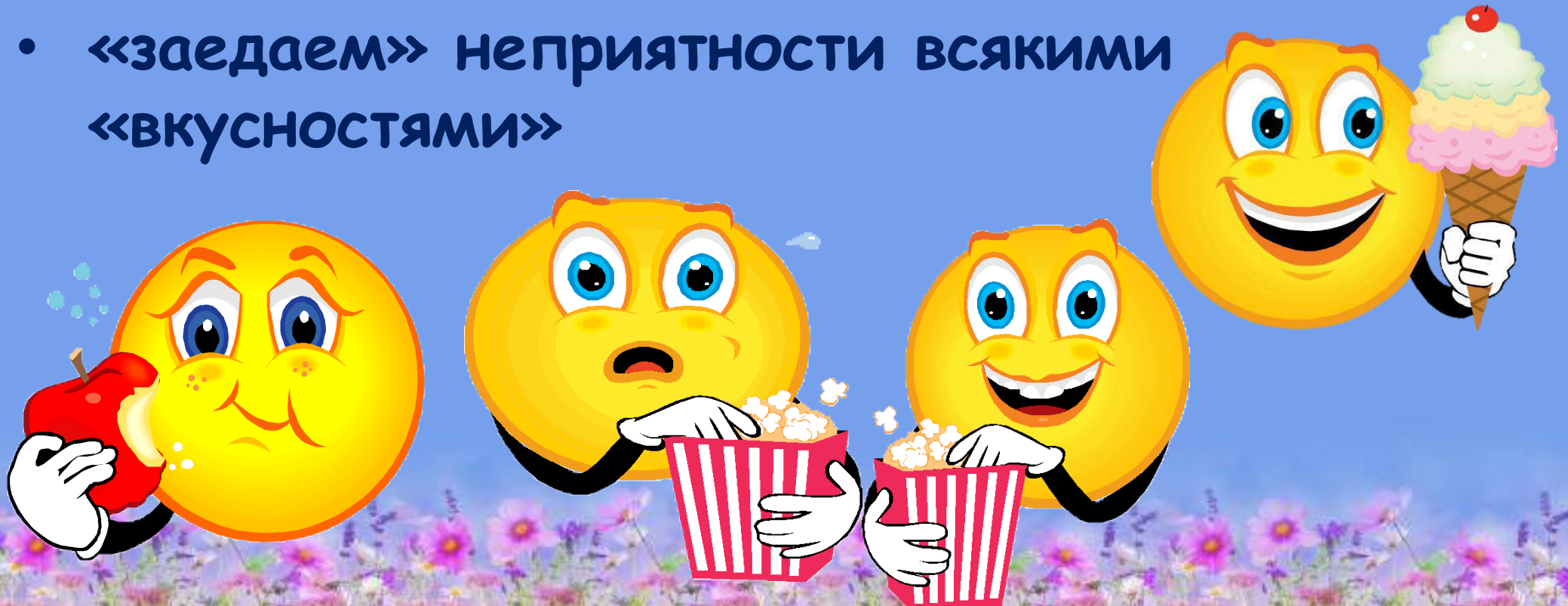
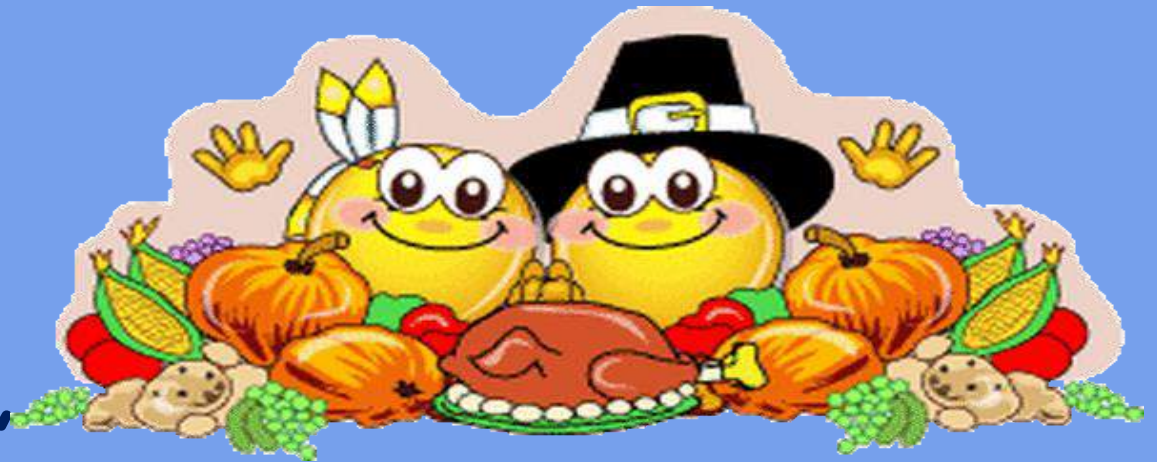


Для полноценного
роста и развития

Мы едим для того, чтобы поддерживать свое существование

Часто так бывает,
что мы едим:

- за компанию,
- потому что вкусно,
- просто так, под телевизор,
- «заедаем» неприятности всякими «вкусностями»



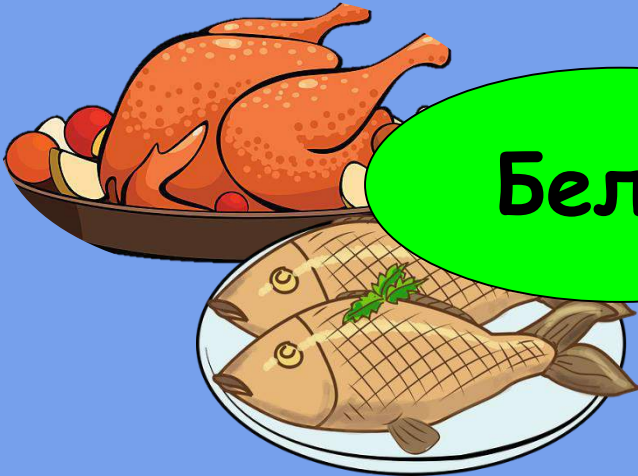
Правила питания

1. Разнообразие.
2. Сбалансированность.
3. Соблюдение режима питания.
4. Умеренность.
5. Безопасность.

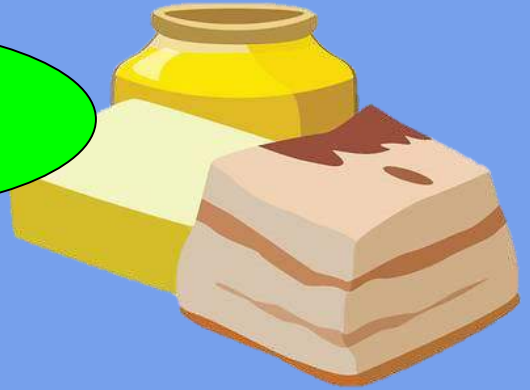


Разнообразие

Белки



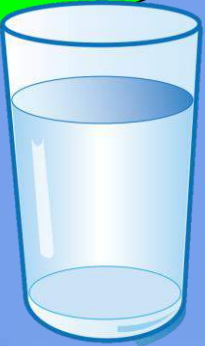
Жиры



Углеводы



Вода



Минеральные соли



Витамины





Белки - это рост,
сила и
выносливость



Витамины -
это здоровье



Кальций - это
крепкие зубы и кости



Йод - ум и
сообразительность



Железо - это хороший
состав крови



Жиры и углеводы -
это энергия

Принцип «здоровой тарелки»

20%

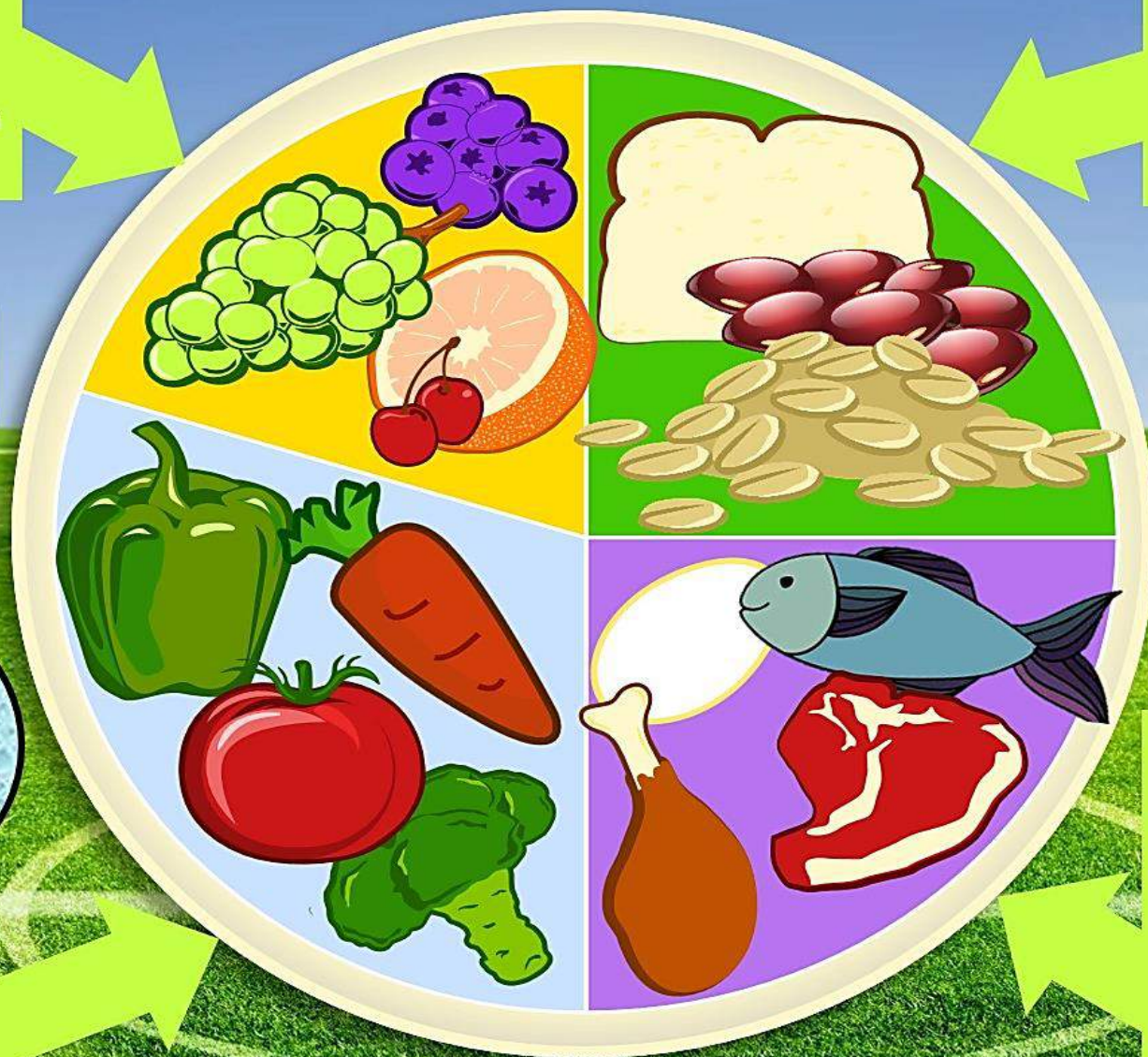
Свежие фрукты
или ягоды

200-250 г
НАПИТОК



30 %

Овощи



25%

Зерновые или
бобовые

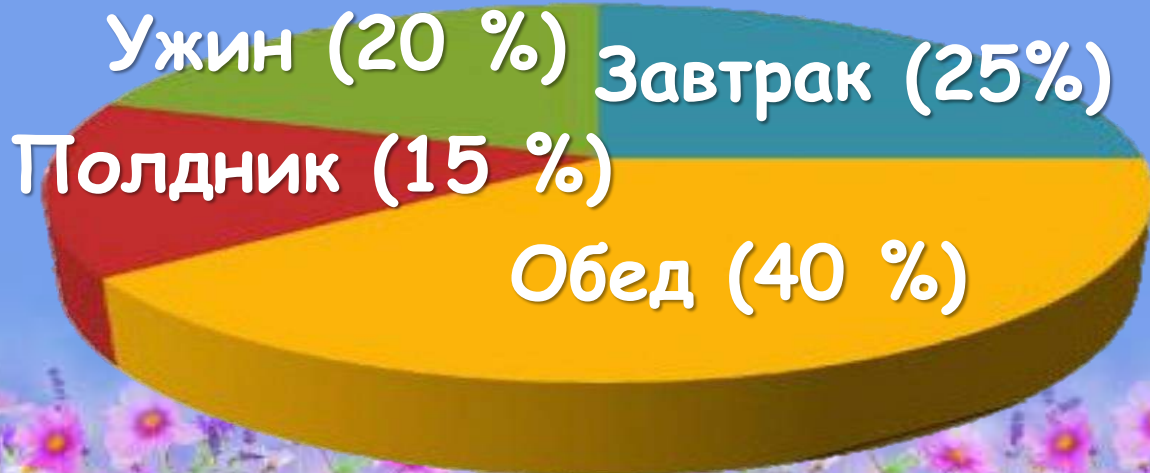
25%

Источники
белка: мясо,
рыба, творог,
яйца,
морепродукты

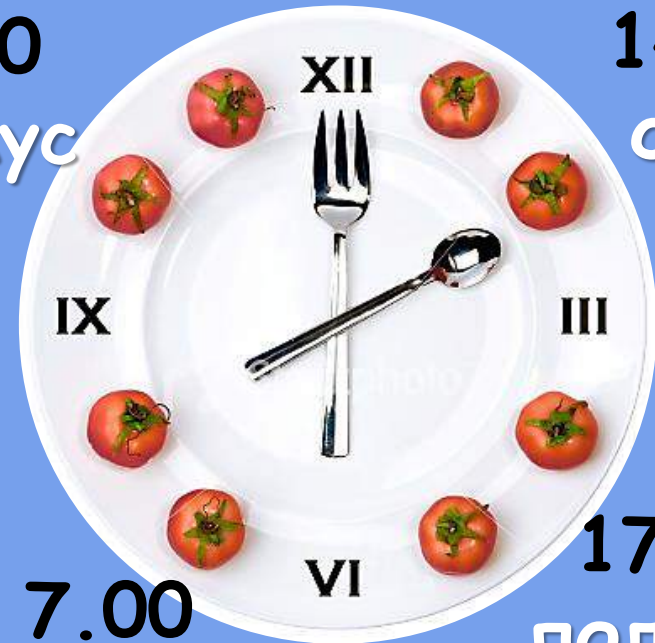


Режим питания нарушать нельзя!

Правильное
распределяйте количество
пищи в течение дня:



10.00
перекус



14.00
обед

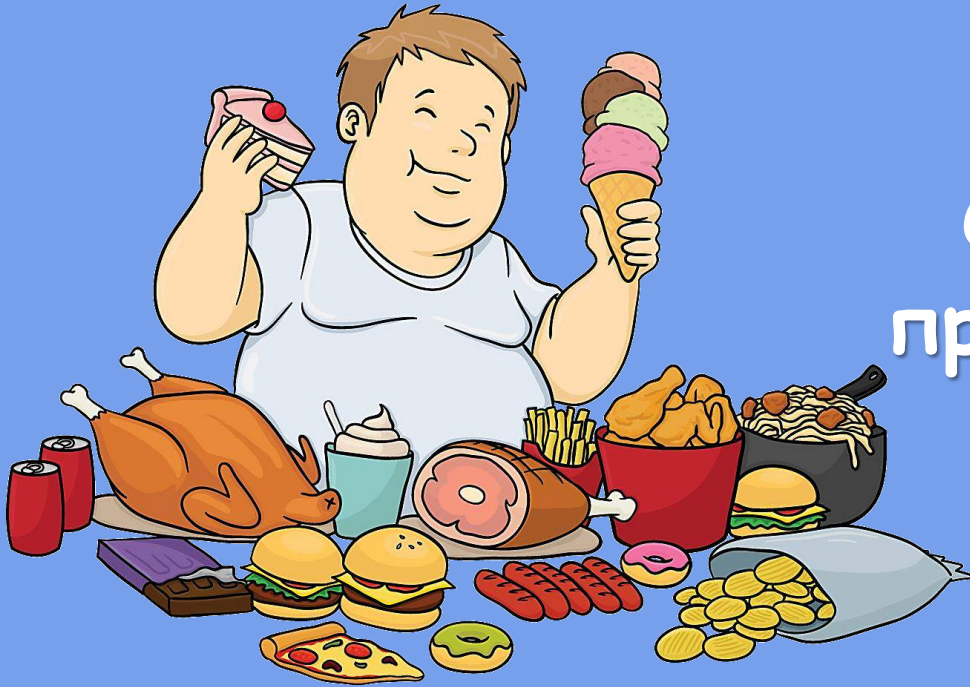
7.00
завтрак

17.00
ПОЛДНИК

19.00
ужин

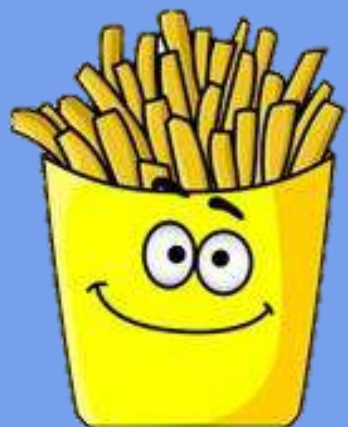
Умеренность

Ожирение - это основа
преждевременной старости
и многих болезней

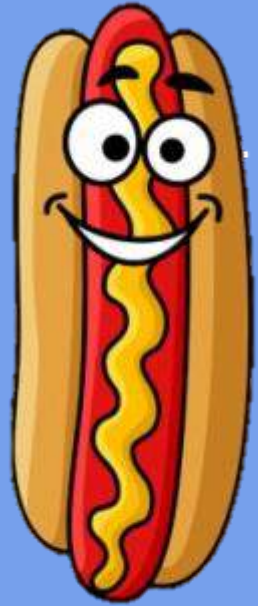


Привычка с детства кушать много, может
наградить вас множеством болезней в
будущем. Тучные люди живут примерно на 10
- 12 лет меньше, чем люди с нормальным
весом.

Вредная еда



Фаст-фуд - «быстрая еда»



БЫСТРО обеспечивает набор веса,
БЫСТРО формирует привязанность к себе,
БЫСТРО ведет к потере здоровья,
БЫСТРО снижает иммунитет.

Не Вы едите фаст-фуд - это ОН вас ест!



**Не стоит увлекаться такой пищей.
Есть другие способы утоления голода:**



**ПЛОТНЕЕ
ПОЗАВТРАКАТЬ**



**ВЗЯТЬ
ПИЦЦУ С
СОБОЙ**



**ОТДАТЬ
ПРЕДПОЧТЕНИЕ
МОЛОЧНЫМ
ПРОДУКТАМ**



**КУПИТЬ
ОВСЯНОЕ
ПЕЧЕНЬЕ И
СОК**



**ПЕРЕКУСИТЬ
ФРУКТАМИ**

**Быть здоровым – это модно и престижно!
Все чаще проводятся различные кампании за
здоровое питание, призывающие
бойкотировать вредную еду.**



Пицца быстрого приготовления

Основу этой еды составляют имитаторы продуктов и вода. А вкусно из-за большого количества ароматизаторов и усилителей вкуса.

В такой пище слишком мало действительно полезных для нормального функционирования организма веществ. Чувство голода вскоре возвращается...



Сладкая пища



Человек может съесть максимум 50 г сахара в день без опасности набить себе ожирение, проблемы с зубами и аллергические реакции. Но помимо "чистого" сахара, который мы кладем в чай или кофе, глюкоза с сахарозой поджидают нас в том же кетчупе, в йогурте.

Шоколадные батончики

При длительном хранении батончики становятся прогорклыми. А под воздействием плесневого грибка в ядрышках ореха вырабатываются вещества, способные провоцировать развитие раковых заболеваний.



Леденцы, конфетки в глазури и жевательные мармеладки

Это не "продукты питания", а смесь подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов и пищевых красителей.



Сладкая газировка

Наименее вредные элементы, входящие в состав таких напитков – это вода и сахар (в 0.5 л содержится не менее 12-15 чайных ложек сахара). Остальное – кофеин, красители и консерванты, углекислый газ.



Попкорн

В нем содержится масло, соль, сахар, красители, ароматизаторы, усилители вкуса. Доза соли в классическом соленом попкорне выше, чем в чипсах.





Полезные продукты




Если хочешь быть здоровым,
Откажись от «Кока-колы»,
Чипсы ты отдай врагу –
В них здоровья ни «гу-гу».
Гамбургер смени на кашу,
Пей кефир и простоквашу.
Кушай овощи и фрукты,
Мясо, творог, рыбу, хлеб.
И тогда без затруднений
Доживешь до сотни лет.



Человеку нужно есть,
Чтобы встать, и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыркатся,
Песни петь, дружить, смеяться!
Чтоб учиться, развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.





Благодарю за внимание!

Будьте здоровы!