

# Центральный район Волгограда МОУ гимназия № 1



Разговор о правильном питании

Гармония

в мире!



В наше время существует много факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека.

Особая опасность состоит в том, что многие заболевания передаются по наследству.

Если мы сможем вовремя изменить свой образ жизни, это обеспечит не только наше счастливое будущее, но и здоровое будущее следующего поколения.



**Здоровье - состояние  
полного физического,  
духовного и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие болезни или  
других физических  
дефектов.**



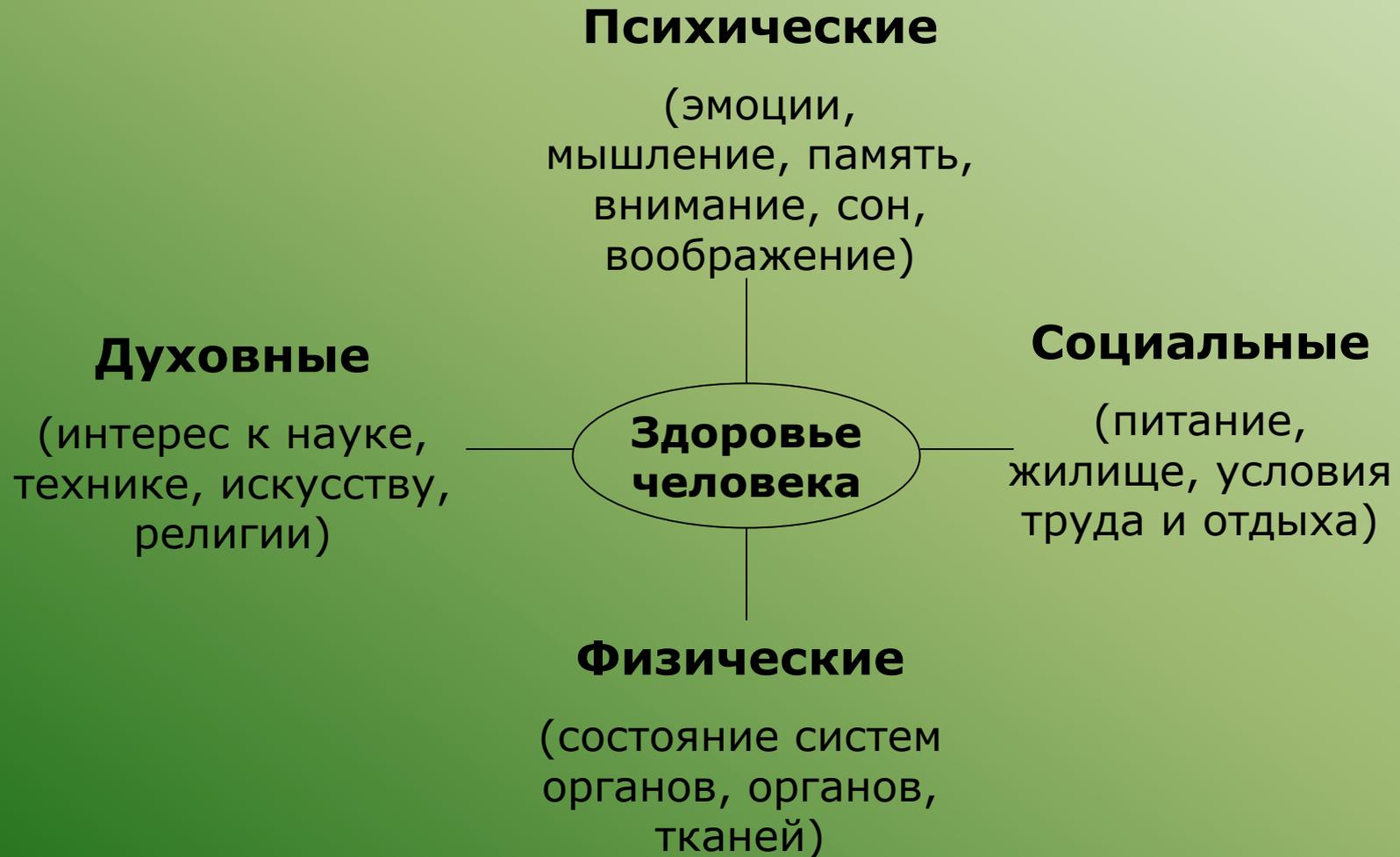
# Что значит здоровый образ жизни?

**Здоровье** – не только отсутствие болезней, но и состояние полного телесного, душевного и социального благополучия



Вести здоровый образ жизни – значит следить за здоровьем своего организма.

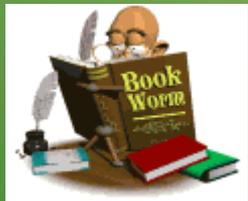
# Критерии здоровья человека:



# Здоровый образ жизни

## факторы сохранения и укрепления здоровья

Наличие у человека любимого дела. Творческое самосовершенствование. Духовное богатство, чтение книг.



Четкий и правильный распорядок дня (в соответствии с биоритмами, уточными и годовыми). Гигиенические процедуры, физические упражнения.

Укрепление  
здоровья

Общение с природой: свежий воздух, вода, солнце, здоровая окружающая среда

Достаточная физическая нагрузка

Здоровое питание

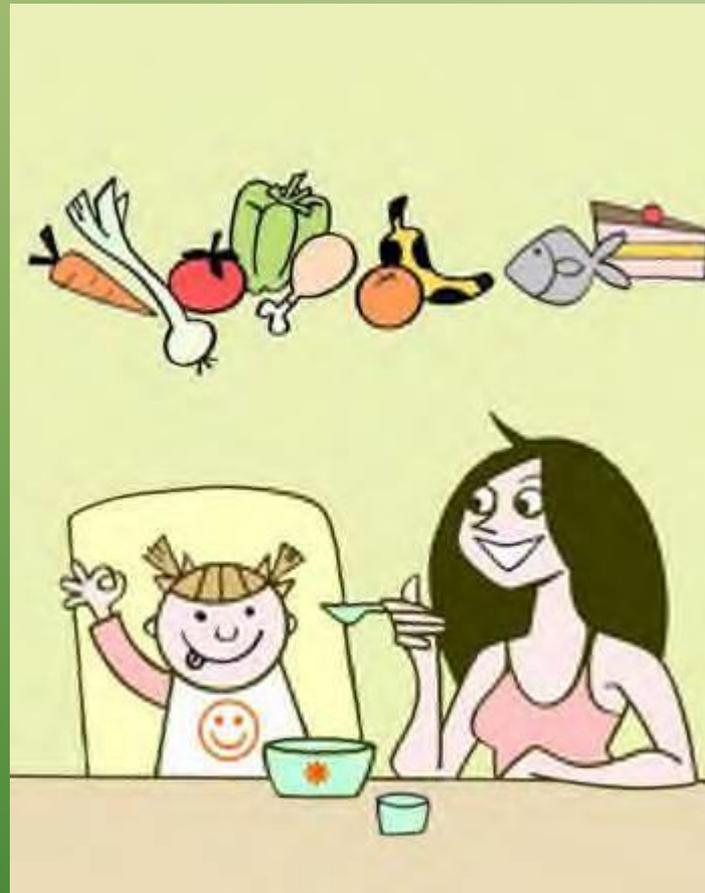


# Главные правила здорового питания

- Выстраивая свой рацион, руководствуйтесь принципом, сформулированным еще Гиппократом, - **“Все есть лекарство, и все есть яд - все дело в дозе”**. Помните, что не существует однозначно полезных, либо категорически вредных пищевых продуктов.



- **Здоровое питание** - это, прежде всего, меню сбалансированное.



- Ежедневный рацион человека должен состоять **на 50% из углеводов** (овощи, фрукты, коричневый рис, цельнозерновой хлеб, макаронные изделия из муки грубого помола), **на 25% из белков** (нежирное мясо, птица, рыба и яйца) и **на 25% из жиров** (орехи, семечки, растительное масло, сливочное масло, молоко, жирная рыба). **55-60% белков** и **70% жиров** должны быть животного происхождения, остальные - растительного.

Витамины и минеральные вещества не менее важны для организма, чем белки, жиры и углеводы. Как правило, при сбалансированном рационе человек получает их достаточно. Но при определенных состояниях, таких как беременность, кормление грудью, при длительных диетах, а также при проблемах с эндокринной системой организма, у человека может возникнуть нужда в дополнительном источнике витаминов.



- Рацион должен быть сбалансирован энергетически. Средняя калорийность меню взрослого человека, занятого умственным трудом, колеблется в пределах 2000-2500 калорий в сутки. Если человек ежедневно занят физическим трудом, то ему уже необходимо 3000-3500 калорий.
- По возможности выбирайте натуральные калории. Например, в полуфабрикатах калорий гораздо меньше, чем в приготовленной дома пище, но для организма они малоценны.



Помимо питательных веществ человеку каждый день необходимо выпивать порядка **1,5 литра простой воды** (не считая чая, кофе, лимонада и пр.). Разделите это количество воды на 7-8 приемов: один стакан с утра натощак, по стакану за полчаса до приема пищи, один стакан перед сном. *Употребление достаточного количества воды поможет избавиться от проблем с перееданием, застоя жидкости в организме, нормализует работу почек и печени.*

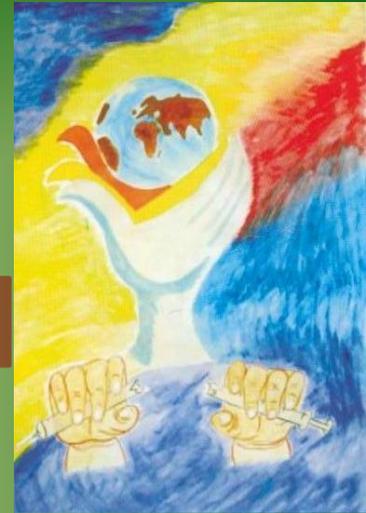
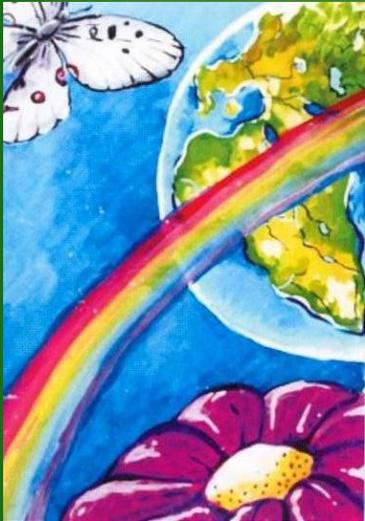


# Разговор

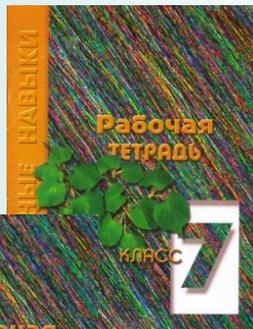
# о

# правильном

# питании

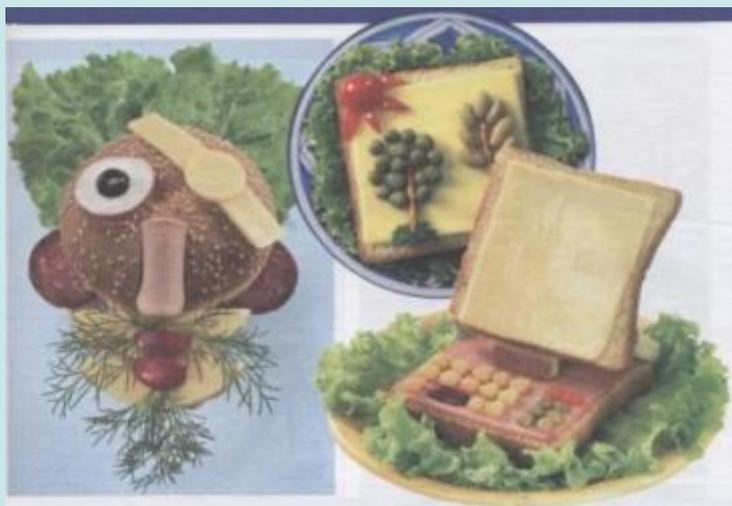


В гимназии № 1 Программа “Разговор о правильном питании” (уникальный образовательный курс, направленный на формирование у детей основ здорового образа жизни) внедряется с 2000 года.



Учебно-методическое пособие для занятий детей с родителями





Многие родители имеют очень смутное представление о пищевой ценности продуктов, о связи питания и здоровья.

В последнее время все увлекаются так называемым быстрым питанием: гамбургерами, хот-догами, пиццей.



# Важная проблема - как правильно выбрать продукты.

Реклама уверяет нас, что **каждый из продуктов просто необходим для жизни.**



# Изучение темы “Самые полезные продукты” проходит:

- в форме бесед
  - *“Как выбрать качественный продукт”*
  - *“История продукта”*
- в виде игры *“Вредно-полезно”*



# Формы проведения занятий:

- викторины,
- загадки,
- танцами,
- конкурсы на лучшее блюдо,
- кроссворды о различных продуктах,
- театрализованные представления с частушками.



Кто помогает Карнесу разрушить зубы?  
 Ответ на этот вопрос – в розовых клетках кроссворда.  
 Внимай в него под цифрами название сладостей.

Как образуется слово «сладкоежка»?  
 Придумай еще пять слов, которые образуются так же, как это слово.

### ЯГОДЫ

Я красна, я кисла,  
 На болоте я росла,  
 Созрела под снежком,  
 Ну-ка, кто со мной знаком?

Бусы красные висят,  
 Из кустов на нас глядят,  
 Очень любят бусы эти  
 Дети, птицы и медведи.

Была зелёной, маленькой,  
 Потом я стала аленькой.  
 На солнце почернела я,  
 И вот теперь я спелая.

Вкус у ягоды хорош,  
 Но сорви её поди-ка:  
 Куст в колючках будто ёж -  
 Вот и назван...

### ВИТАМИННЫЙ СЕЗОН

**БАНАН**  
 C, PP, B6, B9

**Яблоко**  
 B6, B5, A, B1, E, C, H, PP

**ГРУША**  
 C, B9, PP, E

**ПОМИДОР**  
 H, A, B6, B9, E, B3

**ВИНОГРАД**  
 PP, B9, C, H

Ребята приносят из дома интересные рецепты, учатся готовить, накрывать на стол, правильно вести себя за столом.



# Традиционные занятия о хлебе проводятся в форме:

- аукциона хлебных продуктов,
- кладовой пословиц и поговорок,
- конкурсов на лучший бутерброд.



# Дети участвуют в конкурсе рисунков, плакатов на тему “Питание и здоровье”.



Мы проводим работу не только с детьми, но и активно вовлекаем в нее родителей, предлагаем им тесты (как сохранить аппетит, что лучше есть утром), даем необходимые рекомендации по организации питания детей, приглашаем участвовать в конкурсах.



Результатом работы можно считать изменения в выборе продуктов питания, отказ от продуктов, вредных для здоровья, улучшение аппетита и, как следствие, выработка норм здорового образа жизни.



Наши дети принимают активное участие в различных театрализованных представлениях по темам программы ***“Разговор о правильном питании”***.

