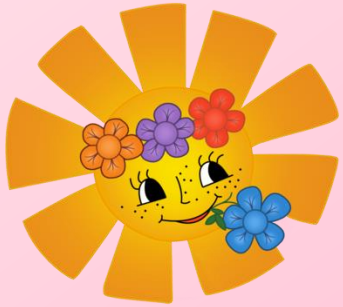


Что такое режим питания?

Подготовила:
учитель начальных классов
МБОУ «Школа № 111»
г. Ростова-на-Дону
Ковальчук А.С.

Цели и задачи:

•дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;
•сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья;
•помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;
•работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;
•развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
•воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Режим питания — это ежедневное употребление пищи в точно отведенное время.

Взрослому человеку оптимально четырёх разовое употребление еды с интервалом **4 — 5** ч.

Благодаря таким условиям создаётся равномерная нагрузка в пищеварительном тракте и обеспечивается наиболее полная обработка еды.

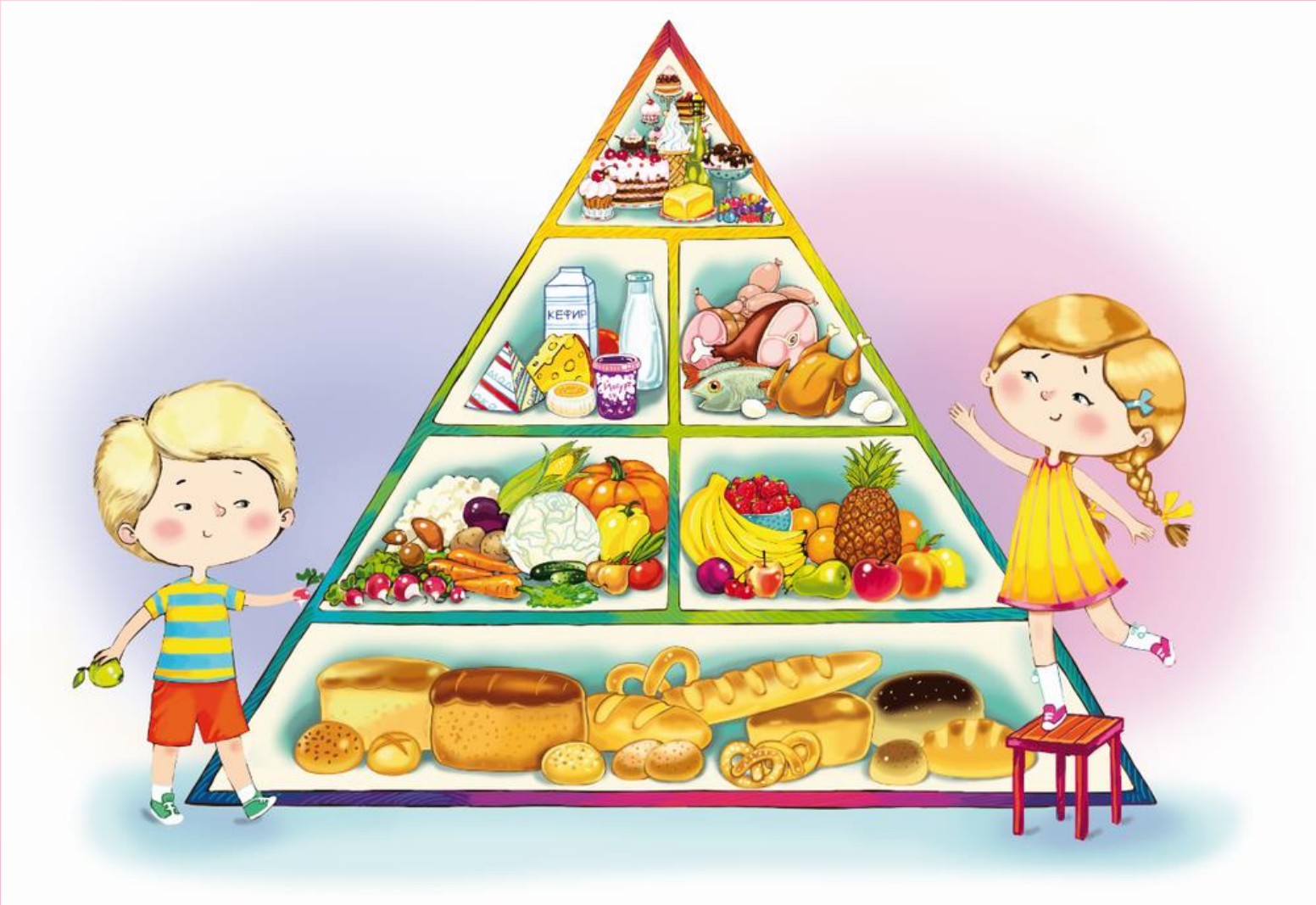
Ребенку подойдет пятиразовое питание с интервалом **3 -4** ч.

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Лучше будешь ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

Залог правильного питания – режим.

Оптимальным режимом считается 5-6 приемов пищи в день:

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве,в персике,в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвешь –
В ягодке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

ВИТАМИН D

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле,в сыре, в молоке.

Принципы рационального питания

Золотые правила питания

- «Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться».
- «Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от переедания» (А. Джами)
- «Кто долго жует – тот долго живет».
- «Пропустить завтрак или перекусить утром несбалансированной пищей – все равно, что отправиться в путь на машине с полупустым баком».

Правила питания.

- Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
- Перед едой надо вымыть руки с мылом.
- Есть надо, продукты полезные и необходимые для здоровья.
- Есть необходимо не очень быстро и не очень медленно.
- Каждый кусочек надо тщательно пережёвывать.
- Не объедайтесь.
- Сладости можно есть только после еды.
- После приёма пищи надо немного отдохнуть.

Режим питания

Первый завтрак	25% от суточного рациона
Второй завтрак	10% от суточного рациона
Обед	35% от суточного рациона
Полдник	10% от суточного рациона
Ужин	20% от суточного рациона

Типовой режим питания школьников при обучении в первую смены.

7.30 - 8.00 завтрак дома

10.00 - 11.00 горячий завтрак в школе

12.00 - 13.00 обед дома

19.00 - 19.30 ужин дома

Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.

Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.

Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК

ОБЕД

ПОЛДНИК

УЖИН

Запомни основные правила приема пищи!

- РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;

Рекомендации к питанию школьников

ИДЕАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Завтрак

омлет | творог | каша | можно с небольшим количеством масла | свежие фрукты

Обед

Обязательно

суп | мясо или рыба

Гарнир

вареные или тушеные овощи

Редко

макароны или бобовые

Ужин

Птица или рыба с овощами и рисом

! Объедаться на ужине не стоит

Полезный перекус

легкий бутерброд с отварным мясом | фрукты | орехи

Напитки

вода | чай | какао | кефир | молоко | натуральные соки

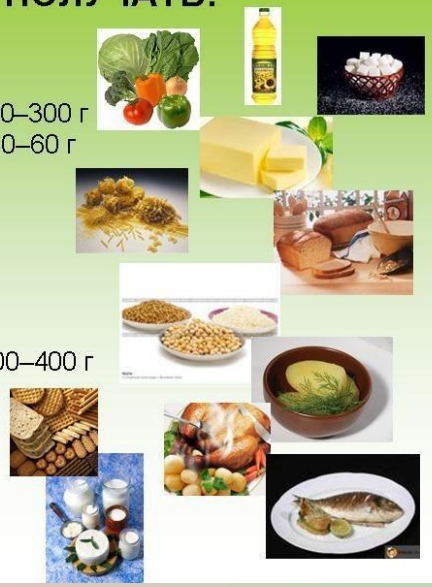
в день рекомендуется выпивать до 500 мл

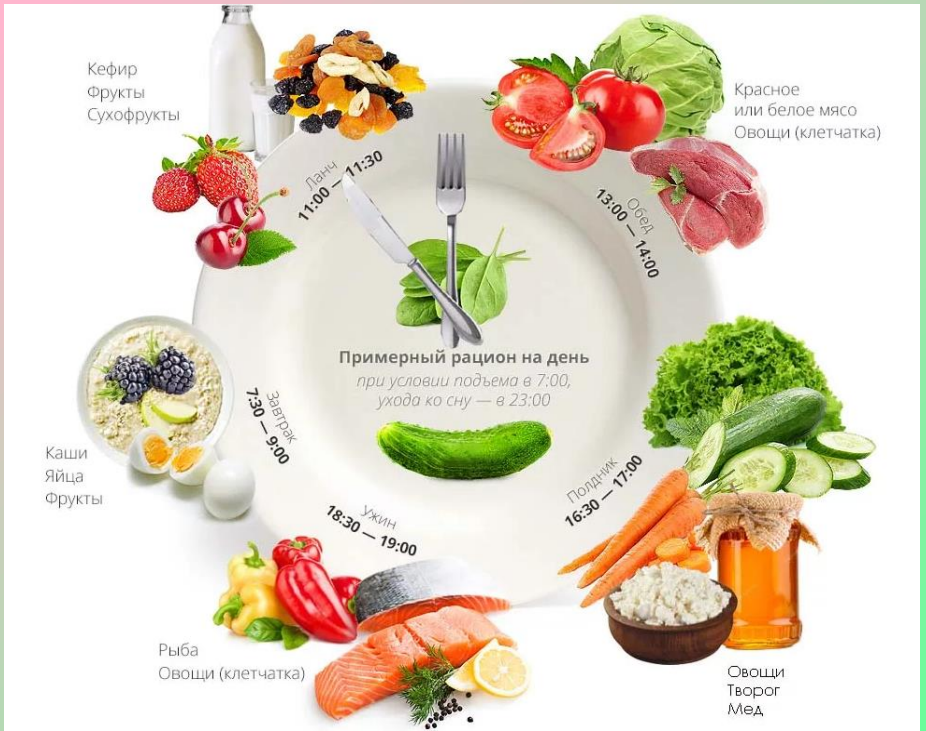
Правила питания:

- Завтрак – самая важная еда дня. Его ни в коем случае нельзя игнорировать!
- Лучше кушать чаще, но небольшими порциями.
- Жареной пище стоит предпочесть отварную, запеченную или тушеную.
- Выбирать лучше те фрукты и овощи, которые растут в нашем регионе.
- Не стоит злоупотреблять вареньем и джемом – вместо них лучше кушать свежие и замороженные ягоды и фрукты.
- Чаще кормите продуктами, содержащими йод (в нашем регионе его дефицит): треской, консервированным тунцом, черносливом, молоком, клюквой и др.

РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г





Спасибо за внимание!