

КЛАССНЫЙ ЧАС
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ»
(ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССА)
ПОДГОТОВИЛА ОСТРОВСКАЯ М.С.,
КЛ. РУКОВОДИТЕЛЬ 8А КЛАССА



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НЕРАЗДЕЛИМЫ.



Занимайтесь спортом - физическая нагрузка улучшает общее состояние и выводит токсины из организма . Отжимания – способствуют лучшей работе легких и сердца. Упражнения на пресс — улучшит работу желудочно-кишечного тракта.



Закаляйтесь! – это укрепляет нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя обмен веществ.



Сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Но больше 8 часов спать не рекомендуется.



РЕЖИМ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

Режим современного школьника оставляет желать лучшего.

Сначала в общеобразовательной школе пять уроков , потом короткая пробежка до школы спортивной или музыкальной (а некоторые умудряются успеть и туда, и туда..), затем языковые курсы. Между делом - «драмкружок, кружок по фото»... Бегом домой - уроки делать.

Мы что-то забыли?

Да! Мы забыли, что гармонично развивающийся ребенок должен еще и поесть несколько раз за день. Беда в том, что и дети часто забывают об этом....

Но вот завтраки-обеды-ужины школьника требует самого пристального внимания. В противном случае ребенок вместе со школьным аттестатом получит честно заработанный гастрит.



На ЗАМЕТКУ
Высушенные плоды шиповника в 30 раз богаче витамином С, чем плоды апельсина.

Продукты	7-10 лет
Хлеб пшеничный	150 г
Хлеб ржаной	70 г
Мука пшеничная	25 г
Крупы, бобовые, макаронные изд.	45 г
Картофель	200 г
Овощи	275 г
Фрукты свежие	150-300 г
Фрукты сухие	15 г
Сахар	60 г
Кондитерские изд.	10 г
Масло сливочное	25 г
Масло растительное	10 г
Яйцо	1 шт
Молоко, кефир	500 г
Творог	40 г
Сметана	10 г
Сыр	10 г
Мясо, птицы, колбасы	140 г
Рыба	40 г



- Каким должен быть идеальный рацион школьника, видно из таблицы.
- Но жизнь наша очень далека от идеала!
- Как же совместить бешеный ритм жизни с заботой о здоровье?

НОРМЫ ЕЖЕДНЕВНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКАМИ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

ВОЗМОЖЕН ЛИ КОМПРОМИСС?

Компромисс возможен, если режим воспринимается как чередование умственных, физических нагрузок и отдыха. В период нагрузок питание должно быть дробным и легко усваиваться.

А сытный обед, который поставляет белки и жиры, и требует долгого переваривания, лучше совместить с периодом отдыха.



Завтрак – это основа основ.

Полезными являются каши , среди круп бесспорным лидером считается овес. Он снижает уровень холестерина и регулируют уровень сахара в крови. Для тех, кто любит бутерброды – вариант второй. Хлеб обязательно должен быть из цельного зерна или вместо него можно взять хрустящие сухарики и хлебцы. Преимущество сухариков и хлебцев состоит в том, что их делают из цельномолотой муки. Зерна для такой муки перемалываются вместе с оболочкой, это позволяет сохранить в целости витамины (В, Е), минералы и конечно же клетчатку. Второй половиной такого «полезного» бутерброда может быть творог, сыр (белок и кальций), овощи (углеводы). А колбасу вполне может заменить отварное мясо или хороший паштет (обращайте особое внимание на «натуральность» компонентов и отсутствие консервантов).



Наиболее удобным и полезным решением является, зерновой батончик-мюсли (и снова цельное зерно!) или пару яблок, йогурт, бутерброд с маслом и сыром – это намного полезнее, чем копченая колбаса.



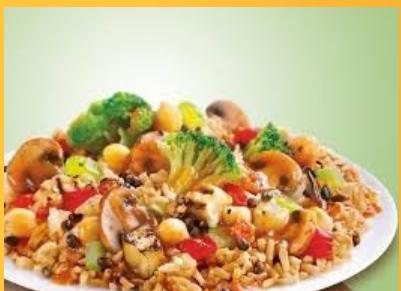
! На ЗАМЕТКУ !
Бананы содержат вещество «серотонин», необходимое, чтобы наш мозг просигнализировал «вы счастливы».

Обед должен быть не только вкусным, но и полезным.

На ужин обязательно нужно кушать мясо, несколько раз в неделю рыбу.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!!!



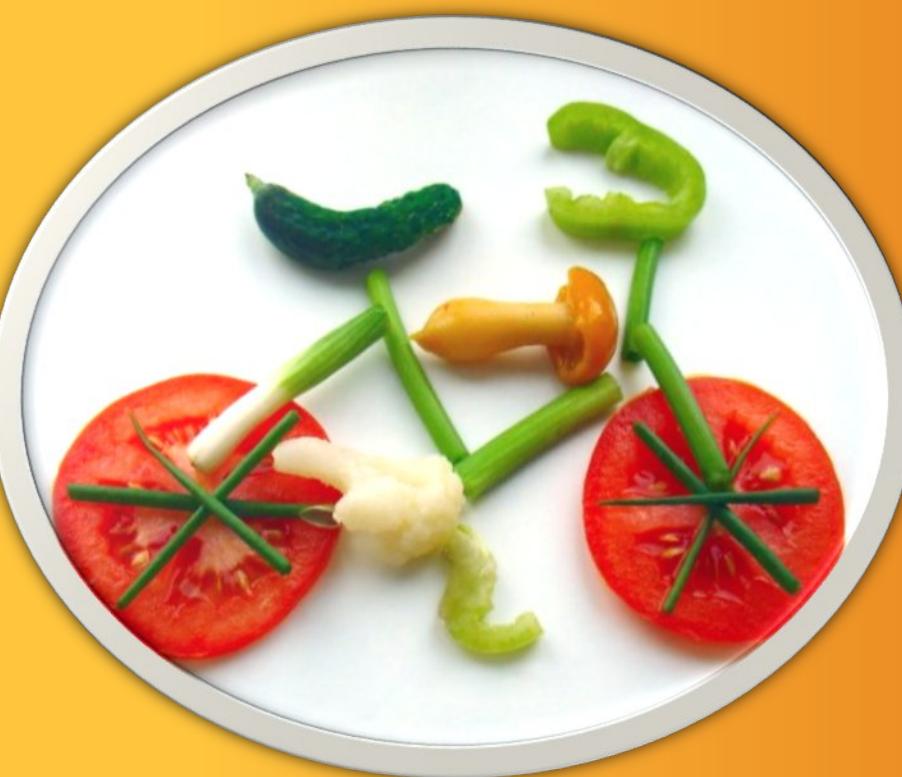
- Знаете ли вы, что еще 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда.
- Только в 1880 году молодой талантливый русский учёный Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму веществ.
- Эти вещества были названы витаминами. От латинского слова «вита», что означает «жизнь».
- Сегодня известно около 20 витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами А, В, С, Д.



А СЕЙЧАС ПРАКТИКА!!!



КЛАССНЫЙ ЧАС



ДАВАЙТЕ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!

Я «ЗА»!

А ВЫ?