

# ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКА.

## ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.



**Ибрагимова Гульфия Абдулловна,  
учитель биологии  
МБОУ г. Мурманска СОШ № 5**

# КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



*Если отец болезни неизвестен,  
то мать ее всегда – питание  
Неизвестный диетолог*

*Быть здоровым- это модно*



# ЧТО ЗАВИСИТ ОТ НАШЕГО ПИТАНИЯ?

- ✓ наше здоровье;
- ✓ психофизическое развитие;
- ✓ внешний вид;
- ✓ трудоспособность;
- ✓ настроение;
- ✓ долголетие;
- ✓ качество жизни в целом.



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Школьный период (от 7 до 18 лет) характеризуется:

- ✓ интенсивными процессами роста,
- ✓ увеличением костного скелета и мышц,
- ✓ сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной, сердечно-сосудистой систем, головного мозга.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

## Особенности этого возрастного периода:

- ✓ значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации,
- ✓ усложнения школьных программ,
- ✓ сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание),
- ✓ **!!! обучающиеся 5-11 классов находятся в среднем 6-8 часов в школе.**

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

**Нарушение питания** может привести к функциональным расстройствам и хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, но и к отклонениям в функционировании практически всех систем организма.

## **Последствия неправильного питания у школьников:**

- ✓ нарушается рост,
- ✓ ухудшается умственное и физическое развитие,
- ✓ повышается утомляемость, ухудшается работоспособность, память,
- ✓ сонливость в течение всего дня,
- ✓ нарушается обмен веществ и энергии, ожирение,
- ✓ состояние кожи заметно ухудшается, появляется сухость и бледность кожных покровов,
- ✓ волосы, ногти и зубы заметно изменяются, и могут возникать различные заболевания,
- ✓ нарушается работа всех органов и систем в организме,
- ✓ возникает состояние депрессии.

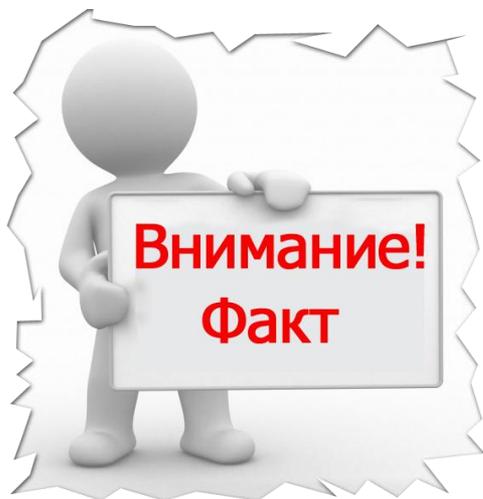
# «ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ТО, ЧТО ОН ЕСТ»



*Людвиг Андреас Фейербах*

## Что мы получаем с пищей?

- ✓ строительный материал для роста и развития школьника,
- ✓ энергию.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ:

- ✓ повышает сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям,
- ✓ оказывает большое влияние на умственные способности и успеваемость в занятиях, - способствует повышение физической выносливости и трудоспособности.
- ✓ создаёт условия к их адаптации к современной жизни.

# ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



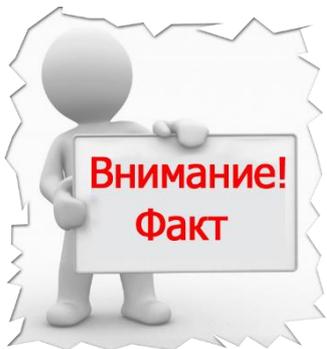
1. Разнообразиие
2. Сбалансированность
3. Регулярность (режим питания)
4. Безопасность
5. Удовольствие

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

- ✓ есть не менее **четырёх-пяти раз** в день, сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу причем на **завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо;**
- ✓ **промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4-5 часов**, при этом обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а так же исключается чувство голода;
- ✓ совершенно **недопустимы длительные перерывы в приеме пищи.**



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



- !** Знание законов питания должно приобретаться с детства.
- !** В каждой семье науке о здоровом питании должны следовать постоянно.
- !** Правильное, полноценное и рациональное питание должно быть возведено в ранг культа – один из китов фундамента здорового человека.
- !** Привычки питания, полученные в детстве сохраняются человеком до старости.



**ЖИТЬ ЗДОРОВЫМ - ЗДОРОВО**



# АРИФМАЦИИ:

Я хочу быть здоровым!  
Я могу быть здоровым!  
Я буду здоровым!



***Рациональное питание -  
лучше всех диет!***





**Здоровое питание** — это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

