

# Классный час «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Классный руководитель: Чернявская  
Л.М.

**5 класс**

**МБОУ ООШ № 27**

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Здоровая пища должна содержать все необходимые для организма человека вещества и элементы.

Известно, что организму необходимо определённое количество белков, жиров и углеводов в день.

| Возраст, лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|--------------|----------|---------|-------------|
| 3-4          | 50-60    | 60-70   | 150-200     |
| 5-7          | 65-70    | 75-80   | 250-300     |
| 8-11         | 75-95    | 80-95   | 350-400     |
| 12-14        | 90-110   | 90-110  | 400-500     |
| 15-16        | 100-120  | 90-110  | 450-500     |

Суточную норму различных продуктов наглядно показывает **пищевая пирамида**.

# Пирамида питания

**СОЛЬ** — одна чайная ложка в день  
**ВОДА** — не менее 1,5 литров

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 порции в день

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 порции в день

**ОВОЩИ**  
4-5 порций  
в день

**ФРУКТЫ**  
2-4 порции в день

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 порций

**Первый** кирпич пищевой пирамиды – зерновой.

Это означает, что в ежедневном меню должны быть каши – гречневая, овсяная, рисовая, пшеничная, кукурузная, так в них много витаминов А,Е, которые не разрушаются так интенсивно, как в овощах и фруктах. Хлеб из муки грубого помола, макароны и пшеницы твердых сортов.

**Второй и третий** кирпичи – овощной и фруктовый.

Овощи и фрукты должны составлять 50/60% ежедневного рациона и употребляться в любом виде.

**Четвертый** кирпич пищевой пирамиды – мясной. В рационе обязательно должны присутствовать мясо, птица, рыба и морепродукты.

**Пятый** кирпич пищевой пирамиды – это молочный. Каждый день на столе должны быть молочные продукты – источник витаминов А, Е. Именно они, а также кисломолочные продукты поддерживают иммунитет.

**Шестой** кирпич пищевой пирамиды – жиросодержащие, но не жирный. Сюда входят всевозможные орехи, животные и растительные масла.

Они источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот.

# ВИТАМИНЫ

Витамины – органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они играют огромную роль в правильном питании.

О том, что есть некоторые вещества, находящиеся в определенных продуктах и оказывающие особое воздействие на организм, было замечено ещё во времена долгих плаваний, когда множество моряков погибало от цинги. Потом было замечено, что с цингой можно бороться, добавляя в пищу малое количество лимонного сока. Эти вещества были названы витаминами (витамин - амин жизни).

# **Роль витаминов в здоровом питании.**

Ещё в древности было известно, что некоторые продукты питания улучшают здоровье человека. Так в пятом веке до н.э. Гиппократ рекомендовал своим пациентам, у которых было слабое зрение, употреблять говяжью печень. В настоящее время известно, что печень богата витамином А, который необходим нам для хорошего зрения. Поэтому учащиеся школы получают С-витаминизацию, йодированную соль, фрукты и салаты из свежих овощей.

# Болезни, связанные с недостатком или избытком витаминов.

Недостаток витаминов, как и избыток негативно сказываются на здоровье человека.

**Авитаминоз**- отсутствие какого-либо витамина.

**Гиповитаминоз**- недостаток какого-либо витамина

**Гипервитаминоз**- избыток витаминов.



Недостаток некоторых витаминов (гиповитаминоз), а также их полное отсутствие может (авитаминоз) привести к необратимым последствиям. Например, недостаток витамина С может привести к появлению цинги, а недостаток витамина D к рахиту. Рахит – нарушение кальцификации растущих костей. У маленьких детей характерным признаком рахита являются кривые ноги, а у детей постарше – вывернутые внутрь колени.

Каждый из витаминов выполняет важную функцию в определенном биохимическом процессе. В организм человека витамины должны поступать в нормированном количестве во избежание таких патологических состояний, как гиповитаминоз (дефицит в организме одного или нескольких витаминов) и гипервитаминоз (избыточное поступление в организм витаминов).

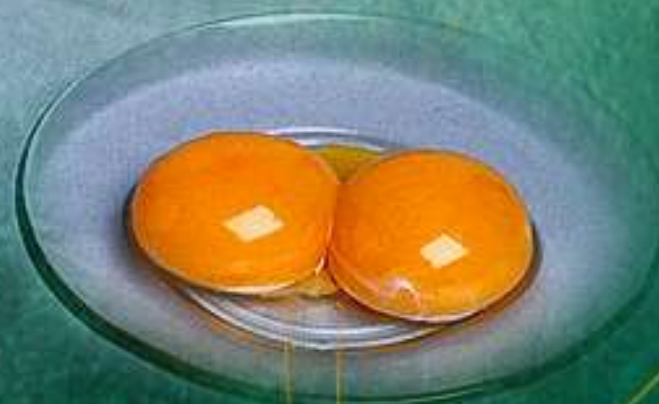
**Витамин B6**



**Источники важнейших  
витаминов**

Каждый из витаминов выполняет важную функцию в определенном биохимическом процессе. В организм человека витамины должны поступать в нормированном количестве во избежание таких патологических состояний, как гиповитаминоз (дефицит в организме одного или нескольких витаминов) и гипервитаминоз (избыточное поступление в организм витаминов).

**Витамин D**



**Источники важнейших  
витаминов**

Каждый из витаминов выполняет важную функцию в определенном биохимическом процессе. В организм человека витамины должны поступать в нормированном количестве во избежание таких патологических состояний, как гиповитаминоз (дефицит в организме одного или нескольких витаминов) и гипервитаминоз (избыточное поступление в организм витаминов).

**Витамин С**



**Источники важнейших  
витаминов**



Каждый из витаминов выполняет важную функцию в определенном биохимическом процессе. В организм человека витамины должны поступать в нормированном количестве во избежание таких патологических состояний, как гиповитаминоз (дефицит в организме одного или нескольких витаминов) и гипervитаминоз (избыточное поступление в организм витаминов).

**Витамин E**



**Источники важнейших  
витаминов**



Каждый из витаминов выполняет важную функцию в определенном биохимическом процессе. В организм человека витамины должны поступать в нормированном количестве во избежание таких патологических состояний, как гиповитаминоз (дефицит в организме одного или нескольких витаминов) и гипервитаминоз (избыточное поступление в организм витаминов).

**Витамин К**

**Источники важнейших  
витаминов**

Каждый из витаминов выполняет важную функцию в определенном биохимическом процессе. В организм человека витамины должны поступать в нормированном количестве во избежание таких патологических состояний, как гиповитаминоз (дефицит в организме одного или нескольких витаминов) и гипервитаминоз (избыточное поступление в организм витаминов)

**Витамин B1**



**Источники важнейших  
витаминов**

Каждый из витаминов выполняет важную функцию в определенном биохимическом процессе. В организм человека витамины должны поступать в нормированном количестве во избежание таких патологических состояний, как гиповитаминоз (дефицит в организме одного или нескольких витаминов) и гипervитаминоз (избыточное поступление в организм витаминов).

**Витамин B2**

**Источники важнейших  
витаминов**



Каждый из витаминов выполняет важную функцию в определенном биохимическом процессе. В организм человека витамины должны поступать в нормированном количестве во избежание таких патологических состояний, как гиповитаминоз (дефицит в организме одного или нескольких витаминов) и гипервитаминоз (избыточное поступление в организм витаминов).

**Витамин B6**



**Источники важнейших  
витаминов**

# МИКРОНУТРИЕНТЫ

- ❑ НЕЗАМЕНИМЫЕ ВЕЩЕСТВА ПИЩИ;
- ❑ ВИТАМИНЫ И ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (ЖЕЛЕЗО, ЙОД, КАЛЬЦИЙ, КАЛИЙ, СЕЛЕН, ФТОР И ДР.);
- ❑ ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА НЕ СИНТЕЗИРУЕТ И НЕ НАКАПЛИВАЕТ ИХ;
- ❑ ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ В СОСТАВЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ РЕГУЛЯРНО

# НЕГАТИВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СТРУКТУРЕ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

## Снизилось потребление:

- Мясных продуктов – основной источник наиболее усвояемой формы железа
- Молочных продуктов – содержащих кальций
- Морепродуктов – богатых йодом

# НЕДОСТАТОК МИКРОНУТРИЕНТОВ



В детском и подростковом  
возрасте отрицательно  
сказывается на физическом и  
умственном развитии,  
состоянии здоровья,  
успеваемости.

# ЗАБОЛЕВАНИЯ

- За период с 2000 по 2011 годы заболеваемость детей и подростков выросла:
- железодефицитными анемиями на 25%
- болезнями обмена веществ - в 1,5 раза
- ожирением - в 2 раза
- сахарным диабетом - на 10%

# МИКРОНУТРИЕНТЫ



Шко<sup>л</sup>а участвует  
С-витаминизации,  
а так же ведётся  
профилактическая  
работа по нехватке  
йода (применяется  
йодированная соль)

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

## **Следует стремиться:**

- соблюдать режим питания
- разнообразить свою пищу, разграничивать умеренность повседневного питания и праздничных застолий;
- повседневно включать в свой рацион овощи и фрукты, желательно в свежем виде, а также квашеные овощи;
- не пренебрегать растительным маслом;
- отдавать предпочтение молоку и молочным продуктам невысокой жирности, нежирному мясу;
- использовать молочнокислые продукты;
- включать в рацион рыбу и морепродукты;
- использовать в рационе хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой хлеб;
- принимать поливитаминные препараты, особенно в весенний период, когда развивается авитаминоз.

## **Следует избегать:**

- избыточного питания, приводящего к излишнему весу тела;
- излишнего потребления сахара и кондитерских изделий, содержащих сахар;

## **Как относиться к школьному питанию?**

**Ответ однозначный – ребенку надо питаться в школе.**

Внушайте детям, что правильное питание имеет большое значение для их нормального развития и успешной учебы.

Растущий организм не переносит длительных перерывов между приемами пищи. У многих детей резко падает уровень сахара в крови. Они чувствуют слабость, головную боль, головокружение. Никакие премудрости до ребенка в таком состоянии не дойдут.

Наша главная цель состоит в том,  
чтобы ребенок *всегда* хорошо себя  
чувствовал и был здоров и счастлив.