

РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ
*для воспитанников объединений биологической,
экологической, здоровьесберегающей
направленности и обучающихся 1-4 классов
общеобразовательных учреждений*
**«Здоровое питание - это самый важный источник
здоровья и благополучия человека!»»**

Подготовила:

Алексеева Светлана Георгиевна,

педагог дополнительного образования

Муниципального

бюджетного учреждения

образования «Детский экологический

центр» МО ГО Ялта Республики Крым

контактный телефон



picture

Письмо:

“Здравствуйте, ребята! Я самая больная в мире девочка! Я не слушала своего друга – медведя. ОЙ, ой, ой у меня зубки болят. Своё письмо я пишу из больницы. Что-то случилось с моим здоровьем: тело ломит, в глазах звёздочки, живот болит. И совсем не хочется веселиться и шалить. Я люблю гулять в лесу и играть со своими друзьями, а доктор мне не разрешает. Что мне делать? Помогите!»





Пирамида питания



Завтрак: 7.00–7.30



Второй завтрак (в школе): 11–12 часов
(школьный обед).



Обед: 15 часов



Полдник: 17 часов



Ужин: 19-20 часов





Правила здорового питания ШКОЛЬНИКОВ.

- 1. Питайтесь регулярно, соблюдайте гигиену питания, избегайте есть между приёмами пищи сладости и напитки, это поможет сбросить вес и сберечь зубы.**
- 2. Включайте в меню разнообразную пищу, которая позволит удовлетворить все потребности организма. Питайтесь умными продуктами.**
- 3. Откажитесь от переработанных и консервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушёнка).**
- 4. В пищевой рацион должны ежедневно входить белки, а также овощи и фрукты.**
- 5. Не покупайте продукты с неестественной яркой окраской и с длительным сроком хранения.**
- 6. Не перекусывайте чипсами и сухариками, лучше замените их орехами.**
- 7. Избегайте подкрашенных газированных напитков, пейте свежеприготовленные соки, компоты.**
- 8. Не употребляйте лапшу и супы в пакетиках.**
- 9. Не отказывайтесь от полноценного обеда в школьной столовой.**



Состав чипсов: картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зелёный лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиренное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин.

1. Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать сильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно.
2. В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это - идеальная питательная среда для кариесных бактерий.
3. В чипсах содержится опасное вещество - акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.

Какие продукты нужно ограничить в рационе?

Старайтесь ограничивать в меню ребенка такие продукты:

- Сахар и белый хлеб - при избыточном потреблении они вызывают набор веса.
- Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).
- Маргарин.
- Не сезонные фрукты и овощи.
- Сладкую газировку.
- Продукты с кофеином.
- Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.
- Острые блюда.
- Фастфуд.
- Сырокопченые колбасы.
- Грибы.
- Блюда, которые готовятся во фритюре.
- Соки в пакетах.
- Жвачки и леденцы.



Будьте здоровы, не только чихая.
Будьте здоровы в апреле и в мае.

Будьте здоровы с утра и под
вечер.

Будьте здоровы отныне и вечно!
ВСЕГО ДОБРОГО!

