

## «Правильное питание»

### Эпиграф.

«Человеку нужно есть  
Чтобы встать и чтобы сесть.  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть.  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь».

**Что такое здоровье?** Здоровье- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье- это здоровье нашего разума, а физическое- здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека- бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена, психическая и эмоциональная устойчивость, отказ от вредных привычек.

Сегодня много говорят, пишут о пользе и вреде окружающего нас, в том числе о нашем питании. Ни для кого не секрет, что вредного на прилавках наших магазинов больше, чем полезного. А нам нравится то, что рекламируется, красочно оформлено, что так доступно. Да и родители часто готовят то, что можно просто разогреть, «балуют» нас походами в Макдональдс, Ростикс т.д. Удивительно, но то, что хорошо всем известно, так стойко игнорируется. Мы не можем остаться равнодушными к такой ситуации. Хочется говорить, показывать, приводить примеры, «взывать к разуму». Правильное питание- залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Тема питания детей всегда была **актуальной** : известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формирование важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью.

**Цель** : определить, как правильно должен питаться школьник.

### Задачи:

1. Изучить имеющиеся литературные источники по данной теме.
2. Научиться правильному режиму питания.

3. Понять какие продукты полезные, а какие вредные.
4. Привлечь к изучению данной темы.
5. Формировать у школьников навыки здорового питания.

**Гипотеза** : допустим, что учащиеся 1 «Б» класса имеют представление о здоровом питании.

В младших классах количество приемов пищи должно быть не менее 4-5 раз в день, перерывы между приемами пищи 3-3,5 часа, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Дети, занимающиеся спортом, должны есть 5-6 раз в день. Перед сном хорошо выпить стакан кефира или молока. Правильное питание напрямую связано с результатами учебы. Питание школьников имеет свои особенности, так как в школьный период происходит мощный рост организма ребенка. «Как еда и питье- таково и житье!»

**О пользе горячего питания.** Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость. В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами.

Рекомендации школьникам.

- В питании все должно быть в меру,
- пища должна быть теплой
- тщательно пережевывать пищу,
- есть овощи и фрукты,
- есть 3-4 раза в день,
- не есть перед сном,
- не есть копченого, жареного и острого,
- не есть в сухомятку,
- меньше есть сладостей,
- не перекусывать чипсами и сухариками,
- обязательно брать в школе горячий обед.

Проведено **анкетирование** среди школьников «Как надо питаться, чтобы быть здоровыми?». Результаты показали, что учащиеся 1 класса мало знают о здоровом образе жизни и полезных продуктах питания. Дети в основном не завтракают дома. Очень мало фруктов и овощей съедают за день- 1 яблоко или 1 морковь. На вопрос: «употребляешь ли ты жирную, копченую, жареную пищу?» – все ответили – да. Молочные продукты не едят. И все ученики считают свое питание здоровым.

**Вывод.** Пища современного человека далека от совершенства не только потому, что в ней преобладают продукты животного происхождения, но и потому, что промышленное производство поставляет на наш стол пищу в сильно переработанном виде- в этом виде пища лишена даже минимального количества энергии жизни. А злаки попадают на наш стол в основном в виде выпечки из рафинированной муки, тоже лишенной всяких целебных свойств. Целебные свойства сохраняют только цельные злаки, не прошедшие промышленной переработки. Питание с преобладанием злаков- это питание в соответствии с законами природы.

Таким образом, питание является важнейшим фактором, воздействующим на состояние растущего организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма школьника. Если ребенок остается в школе на полный день (то есть на продленку), ему надо обязательно съесть в школе горячий обед.

#### Анкета

1. Сколько раз в день ты ешь?
2. Завтракаешь ли ты перед школой
3. Что обычно ты ешь на завтрак?
4. Что обычно ты ешь на обед?
5. Что обычно ты ешь на ужин?
6. Какие овощи и фрукты ешь в течении дня?
7. Употребляешь ли ты жирную. Копченую, жареную пищу?
8. Что чаще всего ты пьешь?
9. Как по- твоему, ты питаешься здоровой пищей?

