

# УРОК ЗДОРОВЬЯ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Сколько должно быть приёмов пищи?



Режим питания школьника

Несомненно, одна из важнейших задач укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни связана с организацией нашего питания. Свыше 40% заболеваний человека прямым образом связаны с его питанием, и примерно столько же нозологий существенно зависят от пищевого статуса. **Здоровое (рациональное) питание** – это один из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ), обеспечивающий сохранение здоровья, поддержание высокой работоспособности и иммунной защиты.

В основе здорового питания лежат следующие **правила**:

- Баланс энергии - необходимо потреблять ровно столько энергии, сколько потратит организм;
- Баланс питательных веществ - питание должно быть разнообразным и сбалансированным;

- Соблюдение режима питания – оптимальная частота приемов пищи и количественно распределение в течении дня;
- Правильное приготовление блюд для сохранения полезных свойств пищи;
- Соблюдение правил, обеспечивающих безопасность пищевых продуктов;

Также был рассмотрен вопрос о том, какие существуют питательных вещества (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы) и какова их роль в организме. Кроме того, дети расширили свое представление о строении пищеварительной системы человека, о значении различных внутренних органов и узнали, какое негативное влияние может оказывать на здоровье нерациональное питание.

### Сколько должно быть приёмов пищи?



**Самыми распространенными ошибками** в питании являются:

- Очень скудный завтрак (только стакан чая или какао) или его отсутствие;
- Неполезный обед в виде бутербродов;
- Плотный ужин поздним вечером.

Принципы здорового питания диктуют обратные условия: необходимо хорошо завтракать утром, съесть полноценный школьный обед днем и легко поужинать вечером за 2-3 часа до сна. Важно также делать

легкие перекусы между завтраком, обедом и ужином, лучше свежими фруктами или жидкими кисломолочными продуктами. Таким образом, ребенок должен принимать пищу оптимально 5 раз в день. Другим важным правилом здорового питания является формирование здоровой порции. Существует много различных рекомендаций по построению ежедневного рациона и «правильной» тарелки.



Однако, у этих рекомендаций много общего и для учащихся начальных классов обязательным считается:

- Ежедневное включение в свой рацион свежих овощей и фруктов, молока и молочных продуктов.
- Потребление разнообразных продуктов из мяса, птицы, рыбы и яиц.
- Сокращение потребления простого сахара и кондитерских изделий, чипсов, снеков, фаст-фуда.

Следует также помнить, что всегда перед приемом пищи следует хорошо **вымыть руки с мылом** и внимательно следить за **сроком годности** и условиями хранения продуктов! Это важно, поскольку продукты питания представляют собой хорошую питательную среду для размножения бактерий, в том числе болезнетворных, и нарушения правил безопасности обращения с продуктами питания может привести к отравлению или инфекционному заболеванию.