

# Организация здорового питания школьника

Выполнила : ученица 2-Б класса  
МБОУ СОШ №14

**Жиравова Ангелина**

Руководитель: Радченко Л.А.



# Содержание

1

Правильное питание

2

Органы пищеварения

3

Заменяем вредное на полезное

4

Здоровое питание

5

Таблица витаминов

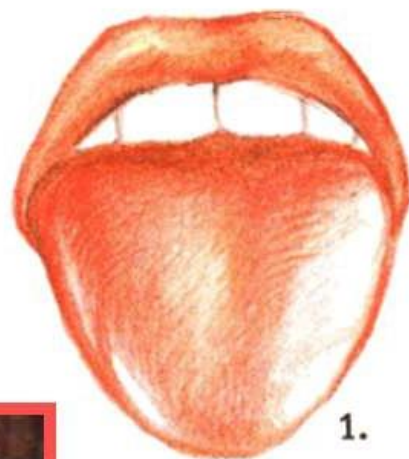


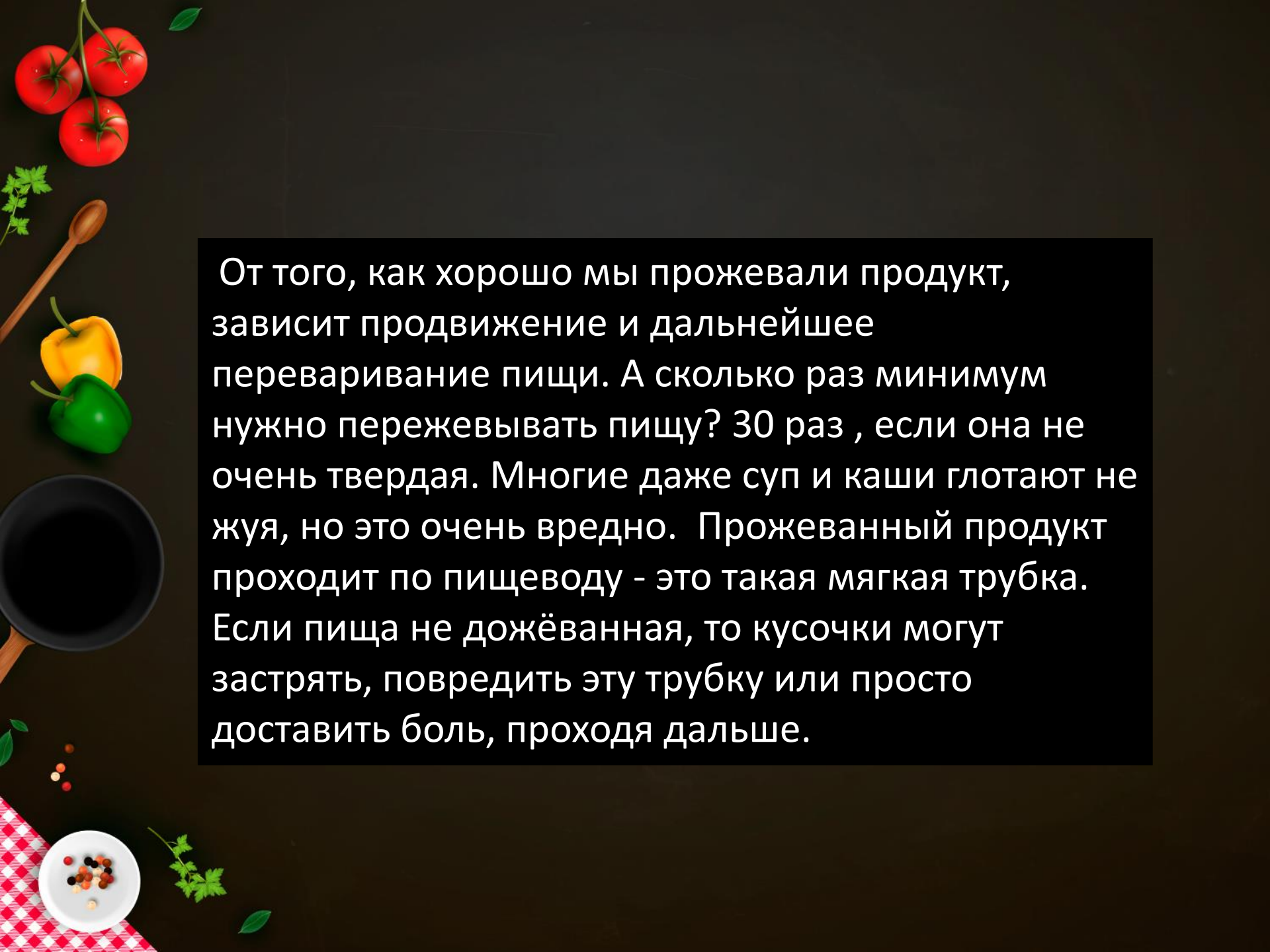


# Правильное питание школьника !

- Я хочу вам рассказать, как устроено наше пищеварение, какие органы помогают нам усваивать пищу и как влияет наше питание на здоровье всего организма. А выбрала эту тему, потому что моя прабабушка, бабушка и дедушка врачи и я тоже в будущем хочу стать врачом. Эта тема очень интересна и вы узнаете, как вкусные для вас продукты могут принести вред здоровью.
- Ну, давайте начнем. Вот как думаете, где начинается процесс пищеварения? Это рот! В нем находятся зубы и язык, и выделяется слюна для смягчения пищи. Зубы пережевывают продукт, слюна разжижает, и язык помогает проглотить пищу.

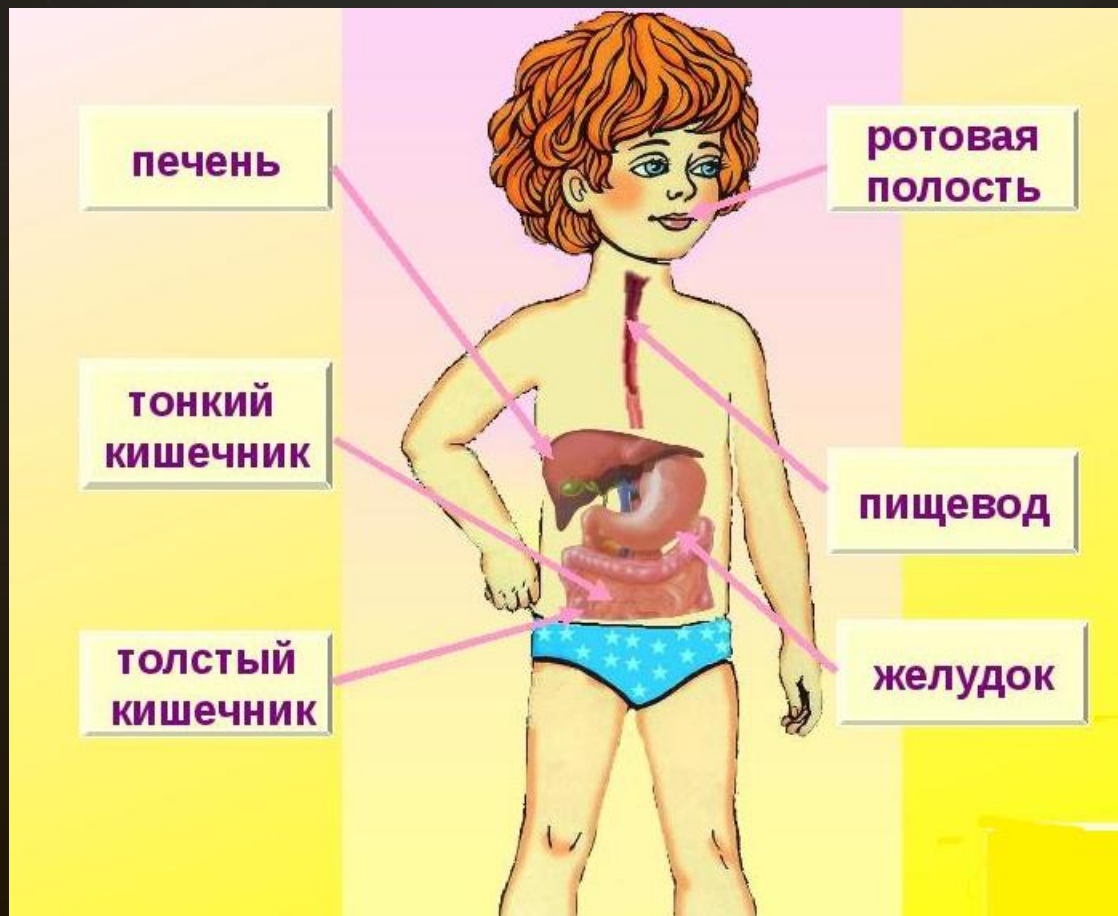
**Язык** перемешивает пищу и продвигает её в глотку.





От того, как хорошо мы прожевали продукт, зависит продвижение и дальнейшее переваривание пищи. А сколько раз минимум нужно пережевывать пищу? 30 раз, если она не очень твердая. Многие даже суп и каши глотают не жуя, но это очень вредно. Прожеванный продукт проходит по пищеводу - это такая мягкая трубка. Если пища не дожёванная, то кусочки могут застрять, повредить эту трубку или просто доставить боль, проходя дальше.

# Органы пищеварения





# Органы пищеварения

- Следующий орган пищеварения - это желудок. Он похож на мешочек и может растягиваться в размере в несколько раз. В нем вырабатывается специальный сок, который растворяет попавшую в него пищу. Чем мельче кусочки пищи, тем быстрее растворятся и пойдут дальше. Но не только размер и твердость попавшей пищи влияет на работу желудка - влияет еще что и сколько мы съели. Если еда была острая (много в ней перца), горячая или кислая, то это может привести к воспалению желудка. У этого органа тонкие стенки и воспаление может привести к появлению ранок на его стенках - называется гастрит. И если постоянно питаться такой пищей, то может появиться дырка в желудке - язва. Это очень больно и смертельно опасно. Вот как вы думаете, какая еда может быть вредной, но вкусной? Например: газировка - пузырьки с газом разъедают стенки желудка; чипсы и сухарики - в них очень много соли и острые края. Соль раздражает язык, губы и все поверхности куда попадает. В газировке еще очень много сахара - а он разрушает наши зубы, и большое его потребление приводит к заболеванию Диабет. Очень опасная болезнь и которая не лечится! Горячие напитки и еда тоже приносит вред - обжигает и оставляет шрамы после себя.



## ЗАМЕНЯЕМ ВРЕДНОЕ НА ПОЛЕЗНОЕ



**Желатин**

- не годится для веганов
- плохо усваивается
- избыток грозит букетом заболеваний



**Сахар**

- приводит к диабету, ожирению и заболеваниям сердца
- отрицательно сказывается на коже и иммунной системе



**Колбаса**

- низкое качество фарша
- большое количество пищевых добавок, красителей, соли



**Магазинный йогурт**

- продукт неорганический
- добавки фруктов – жмых
- запах фруктов – искусственный
- присутствуют вредные добавки, консерванты и стабилизаторы



**Магазинный майонез**

- продукт неорганический
- присутствуют вредные добавки, консерванты и стабилизаторы



**Агар-агар**

- пригоден для веганов
- содержит кальций, кремний, йод, калий, магний, цинк, железо



**Фруктоза**

- приводит к меньшему количеству сахара в крови
- дает больше, чем сахар, энергии
- помогает поддерживать оптимальный вес
- полезна только в небольших количествах



**Запеченное мясо**

- отсутствие вредных добавок
- хорошее качество продукта



**Домашний йогурт или кефир с добавками**

- продукт органический
- возможность самостоятельно контролировать жирность, использовать натуральные добавки (фрукты, орехи, злаки)



**Нежирная сметана + горчица + лимонный сок**

- продукт органический
- возможность самостоятельно контролировать жирность, использовать натуральные добавки

**ВРЕДНО**

**ПОЛЕЗНО**



# Органы пищеварения

- Итак, еда в желудке находится около 2 часов, но если мы съели много разных продуктов, то пища может находиться и до 6 часов в желудке!!! Например вы съели суп, запили газировкой, а потом съели конфету. Все эти продукты должны перевариваться по разному и желудку приходится думать, что сначала переварить, а что потом. Поэтому нельзя запивать еду сладкими напитками и сразу есть сладкое!
- Нашему желудку помогают еще два органа - это печень и поджелудочная железа. Печень является фильтром для нашего организма, она удерживает все вредные примеси и остальное отдает нашему организму. Поэтому чем больше вредной пищи мы едим, тем тяжелее нашей печени. Она не любит, острую и жирную пищу, потому что для их переваривания ей приходится тратить много своих ферментов - специальных веществ для усвоения еды. Вот если вы целый день бегаєте и прыгаете, то потом захочется посидеть и отдохнуть. Вот так и печени, после большого количества еды или вредной еды хочется отдохнуть. Но часто мы ей не даем этого сделать, питаюсь одними булочками, печеньями, сладким и газировкой.













# Органы пищеварения

- Теперь о поджелудочной железе - она, как и печень помогает желудку. И тоже не любит вредную пищу!!! Ей больше нравятся нежирные супы и жидкие каши.
- Ну вот наша съеденная еда переварилась, а часть оказалась не переваренной и нашему организму нужно ее убрать. Ее остатки попадают в кишечник – это такая кишка. Она состоит из тонкой толстой части. Остатки пищи разделяются на твердую и жидкую часть. Жидкая - это моча, а твердая называется кал.
- Вот и закончен процесс переваривания и что получит наш организм из съеденной еды, зависит от нас. Вот назовите продукты нужные школьнику для роста и учебы?

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p><b>ВИТАМИН А</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>росту и укреплению костей;</li> <li>здоровью кожи, волос, губы и ногтей;</li> <li>нормальному обмену веществ;</li> <li>специально способствует профилактике зрения дальтонизма;</li> <li>поддержанию ночного зрения.</li> </ul>	 <p>Яйца      Масло      Тыква      Морковь      Молоко      Печень      Капуста</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>1</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>улучшению клеточной специализации;</li> <li>нервно-мышечной деятельности;</li> <li>нормальной работе сердца;</li> <li>нервной системы и мышц.</li> </ul>	 <p>Горох      Мясо      Картофель      Соевые бобы      Молоко      Зерно</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>2</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>обмену веществ, углеводам и белкам;</li> <li>росту тканей;</li> <li>нормальной работе сердечно-сосудистой системы;</li> <li>предотвращению развития наследственных заболеваний лейкоцитов.</li> </ul>	 <p>Зеленые овощи      Хлеб      Мясо      Яйца      Соевые бобы      Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН В</b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>нормальной работе нервной системы;</li> <li>реакциям энергетического обмена;</li> <li>развитию Волгангера Амидазы.</li> </ul>	 <p>Томаты      Картофель      Орехи      Бананы      Фрукты</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>6</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>усвоению белка и жира;</li> <li>предотвращению кожных заболеваний;</li> <li>нормальному обмену веществ;</li> <li>повышению устойчивости к болезням.</li> </ul>	 <p>Солнечные семена      Горох      Злаки      Рыба      Мясо      Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>12</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>нормальному росту;</li> <li>развитию работы сердечно-сосудистой системы;</li> <li>нормальному обмену веществ;</li> <li>улучшению зрения;</li> <li>улучшению памяти.</li> </ul>	 <p>Яйца      Мясо      Печень      Сыр      Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН С</b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>защитному действию иммунитета;</li> <li>предотвращению анемии;</li> <li>повышению иммунитета;</li> <li>улучшению кровяного давления;</li> <li>повышению уровня активности клеток.</li> </ul>	 <p>Лимоны      Томаты      Апельсины      Лимоны      Виноград      Киви</p>
<p><b>ВИТАМИН D</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>здоровью;</li> <li>нормальному свертыванию крови;</li> <li>нормальному росту костей.</li> </ul>	 <p>Яйца      Рыбий жир      Молоко      Рыба      Лучи солнца</p>
<p><b>ВИТАМИН E</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>улучшению регенерации тканей;</li> <li>стимуляции иммунитета;</li> <li>улучшению тонуса организма;</li> <li>замедлению процессов старения и артериях;</li> <li>улучшению циркуляции крови.</li> </ul>	 <p>Бананы      Зеленые овощи      Соевые бобы      Яйца      Орехи      Морковь</p>
<p><b>ВИТАМИН К</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>нормальному свертыванию крови;</li> <li>здоровью костей;</li> <li>улучшению работы сердца.</li> </ul>	 <p>Томаты      Соевые бобы      Шпинат      Мясо      Редис      Капуста</p>



# Здоровое питание

- Для роста нам нужны продукты из молока: , молоко, сыр, кефир, ряженка и сметана-это для роста костей. Для мышц нам нужна еда из мяса, только не пицца и пирожки, а кусочки приготовленного мяса. Девочкам для красоты волос и кожи нужны фрукты и овощи, разные каши- в них находятся витамины. В каждом продукте есть свой набор полезных веществ и чем больше разной пищи мы едим, тем больше полезного получает наш организм. Только очень вредно есть сразу много -это нашим органам не нравится, и они начинают быстро уставать.
- Ну вот, наша система пищеварения не сложная, но мы сами неправильным питанием можем нанести ей вред.



Спасибо  
за внимание