

Разговоры о важном для 5Ф и 8Б на этой недели состоялись о здоровом питании.

4 апреля учащиеся 8Б класса провели 15-минутные беседы о здоровом питании для учащихся 5-7 классов.



Министерство здравоохранения Республики Бурятия | Республиканский центр медицинской профилактики им. В.П. Золотовой

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания сохранит голову - ясной, желудок - здоровым, фигуру - стройной, мышцы - крепкими

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

Утром заряжаемся энергией и кормим мозг!

Вы будете дольше чувствовать себя сытым, если съедите на завтрак калорийно-содержащее горючее блюдо с низким гликемическим индексом! (каша из цельного зерна, макарон из твердых сортов пшеницы или вермишеи).

Хорошим дополнением будут орехи, фрукты свежие и сушеные. Белковые продукты (яйца, мясо, сыр).

Сахар, сладости, быстрые каши, быстрорастворимая лапша, белый хлеб и выпечка, являются продуктами с высоким гликемическим индексом.

«Быстрые» углеводы из этих продуктов резко повышают уровень сахара крови, который так же резко падает через 1-1,5 часа после еды, и в результате «скачет» глюкоза «зигзаг» вверх. Именно поэтому у любителей сладостей может быть неустойчивая работоспособность, вялость, раздражительность, вялость после сладкого завтрака.

Второй завтрак 10-15% суточной калорийности

Завтрак 20-25% суточной калорийности

Обед 30-35% суточной калорийности

Полдник 10-15% суточной калорийности

Ужин 20-25% суточной калорийности

Перед сном стакан молока или кефира

Равномерное распределение пищи в течение дня обеспечит Вам гармоничное развитие и высокую работоспособность!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПЛАКАТ 4
Разработано Министерством здравоохранения Республики Бурятия, 2015-2016 гг.

Ребята рассказали учащимся 5-7 классов о принципах и правилах здорового питания!


Дальнейшая беседа продолжилась уже на классных часах. Презентацию к классному часу подготовила и рассказала ученица 8Б класс Мартыненко Мария.

Здоровое питание

- **Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



Более подробно изучить информацию можно на сайте «Школа здорового питания»: <https://здоровое-питание.пф/school/>