

Слово «Витамин» придумал американский учёный, биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна нам жизненно необходимо. Соедините слово «vita»- жизнь с «amin»- получилось слово **ВИТАМИН**.

А вы это пьёте???

Каждый напиток обладает соответствующим запахом — яблока, лимона, клубники. Для этого в газировку добавляют **ароматизаторы**. В каждой газированной воде имеются консерванты — более или менее дорогие и качественные. Влияние на здоровье у таких веществ также различно — от безвредного до опасного, особенно для людей с аллергией.

Ответ ясен — пить, но безвредные напитки! Лучше всего — чистую или минеральную воду, соки, компоты, молоко.

**ВКУСНОЙ и ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ - ДА!
ХИМИИ – НЕТ!**

ШКОЛЬНИКАМ НУЖНО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

Перекосы в рационе школьников, такие как недостаток овощей или избыток сахара, оказывают негативное влияние на их память. Неправильное питание школьников пагубно сказывается не только на их здоровье, но и на результаты учёбы. Поэтому, если детей учат читать и писать, их надо учить: что и сколько надо кушать.

*Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: **УМЕРЕННОСТЬ И АККУРАТНОСТЬ***

ПЕРЕЕДАНИЕ и НЕДОЕДАНИЕ

- При переедании нарушается обмен веществ, происходят изменения в различных органах
- При недоедании замедляется рост и развитие организма

Растущему организму школьника необходим полный набор пищевых веществ: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества,

КАКОЕ ПИТАНИЕ ОТНОСИТСЯ К ЗДОРОВОМУ?

Несколько советов как сделать меню более правильным:

1. Не переедайте;
2. Воздерживайтесь от жирной пищи, остерегайтесь жирного, сладкого и солёного;
3. Ешьте в одно и то же время;
4. Ешьте свежеприготовленную пищу;
5. Избегайте сладких фруктовых соков, сладкой газировки. Пейте свежавыжатый сок или воду;
6. Включайте в меню рыбу и нежирное мясо;
7. Ешьте как можно больше овощей и фруктов;
8. Всё тщательно пережёвывайте, глотайте не спеша.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ

	<p><i>витамины. Недостаток одного или нескольких из них приводит к задержке роста и развития.</i></p>	<p>- за стол садитесь умытыми, причесанными, аккуратно одетыми;</p> <p>- сидите прямо, не разваливаясь на стуле и не расставляя локти в стороны;</p> <p>- пережевывайте пищу с закрытым ртом, чтобы не издавать чавкающих и причмокивающих звуков, не набивайте рот до отказа;</p> <p>Кто хорошо жуёт, тот долго живёт!</p>
<p><i>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение классическая гимназия №1им. В.Г.Белинского</i></p>	<p><i>Детский координационный центр «З Д Р А В Г И М Н», сентябрь 2013</i></p>	<p><i>Ул. Красная, 54, г. Пенза, 440026 Тел. (8412) 68-89-05, факс (8412) 68-89-05</i></p>
<p>Правильное питание – залог здоровья!</p> <p>С детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья.</p> <p>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 ... А то, что полезно и испокон века хорошо всем известно, игнорируется. Волонтеры из координационного центра «Здравгимн» не могут остаться равнодушными к такой ситуации. Им хочется говорить, показывать, приводить примеры,</p>	<p>ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАВТРАКАТЬ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Снижается риск желудочно-кишечных заболеваний;</i> • <i>Повышается устойчивость к стрессам и умственным нагрузкам;</i> • <i>Сохраняется стабильный вес человека.</i> <p>ПОЧЕМУ НУЖНО ОБЕДАТЬ?</p> <p>Обед обычно состоит из 4 блюд: закуски, первого,</p>	<p>НАША СТОЛОВАЯ</p> 

«взывать к разуму»!



Мероприятия КЦ «Здравгимн», посвященные пропаганде здорового питания:

- Декада «Арбузник»
- Конкурсы рисунков, плакатов, газет, листовок «Традиции моей семьи», «Здоровое питание»;
- Конференции «Научная сенсация»;
- Защита проектов «Мое полезное меню»;
- Дни свежесжатых овощных и фруктовых соков, Дни арбузов, фруктов, ягод;
- Выставки брошюр, газет, рефератов, методической литературы;
- Определение здоровьесберегающего статуса питания и питьевого режима гимназиста;
- Организация благотворительных ярмарок «1:0 – в пользу армейской кухни, «Осенние именины».

второго и третьего блюд.

Закуска (салаты) вызывает сокогонный эффект, подготавливает желудочно-кишечный тракт к пищеварению.



Первое (супы, бульоны) и второе блюдо обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ.

Третье блюдо (соки, компоты) поддерживают водный баланс организма, содержат витамины.

ПОЧЕМУ НУЖНО УЖИНАТЬ?

Ужин – обязательный компонент ежедневного рациона питания. На ужин следует использовать



примерно такие же блюда, что и на завтрак, исключая жирное мясные и рыбные блюда, сладости.

