

**Важность регулярного
питания. Правила
поведения в столовой.**

- Организм ребёнка растёт и поэтому требует больших энергетических затрат. Для сравнения можно сказать, что взрослый организм требует на 1 кг своего веса - 45 ккалорий, а организм ребёнка 6-11 лет 65-80 ккалорий.
- А откуда же наш организм берёт эту энергию? Ответ очень прост - своеобразной батареей для нашего организма является пища. Вместе с ней к нам поступают необходимые организму вода, белки, жиры, углеводы, минералы и витамины.

№п/п	Название витамина	Зачем он нам?	Где его найти?
1.	Витамин А (бета-каротин)	Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.	Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр.
2.	Витамин Е	Защищает и предупреждает сердце и сосуды от возможных болезней	Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника.

Каждый продукт питания - это своего рода кладовая здоровья.

3.	Витамин Д	Содержит фосфор и кальций для зубов и костей	Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.
4.	Витамин С (аскорбиновая кислота)	Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Противодействует усталости и образованию вредных веществ в желудке.	Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.

Каждый продукт питания - это своего рода кладовая здоровья.

5.	Витамин В1	Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.	Свинина, хлеб, помола, чечевица, овсянка, орех, печень, грубого рис, горох, лесной орех.
6.	Витамин В2	Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи.	Молочные продукты, кукуруза, мясо, зелёные овощи, куры, рыба.
7.	Витамин В3	Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой	Печень, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, персик, арахис, банан.

8.	Витамин B6	Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.	Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие орехи, коричневый рис.
9.	Витамин B9	Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.	Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис.

Каждый продукт питания - это своего рода кладовая здоровья.

10.	Витамин В 12	Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12.	Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог, сельдь, форель, крольчатина.
11.	Витамин К	Участвует в процессе свёртывания крови.	Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог.
12.	Фолиевая кислота	Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша)	Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи.

- Как мы видим, очень важно, чтобы организм получал всё необходимое в достаточном количестве. Но много в отношении к еде - тоже не хорошо. Избыток витаминов и минералов, как и их недостаток, могут привести к болезням, к плохому настроению, постоянной усталости.

Вывод

- Что делать перед едой?
- Как себя вести при приёме пищи?



- Обязательно помыть руки перед едой.
- Не торопись во время еды, тщательно пережёвывай пищу. Не разговаривай за столом, если надо что-то сказать, то сначала прожуй, а потом скажи.
- Если не можешь что-то достать, то вежливо попроси рядом сидящего. Не шуми.

Правила поведения в столовой.

- **Что
делать
после
еды?**

- Унеси за собой посуду. Помой руки, прополощи рот или съешь "Орбит".



Правила поведения в столовой

- вы сами определили , какие правила должны соблюдаться в школьной столовой и я надеюсь, что теперь все ребята понимают важность питания и правил поведения при этом.

Вывод



1. Хлеб да каша - еда наша.
2. Хлеба к обеду в меру бери - хлеб драгоценность, им не сори.
3. Когда я ем, я глух и нем.
4. Хлеб да вода - чем не еда?
5. Хлеб да вода - наша еда.
6. Худ обед, коли хлеба нет.
7. Кашу маслом не испортишь.
8. Мельница живёт водою, а человек едою.
9. Из костлявой рыбы уха вкусна.
10. Корова на дворе - завтрак на столе.
11. Сыпь в суп всех круп, что-нибудь да получится.
12. Много есть - не велика честь.
13. Червячка заморить.
14. На чужой каравай рот не разевай, а пораньше вставай да свой затевай.
15. Голодный как волк.
16. Крошки во рту не было.
17. Голодного словами не накормишь.
18. Съешь и это за милу душу.
19. Куском хлеба не попрекают.
20. Голодное око не заснёт глубоко.
21. Всякому нужен обед и ужин.



Народная мудрость

Какие из строк народной мудрости вы уже слышали и что они обозначают?

- "Когда я ем, я глух и нем - т.е. не слушаю и не говорю.
- "Червячка заморить - т.е. съесть что-нибудь очень мало.
- "Голодный как волк.
- "Крошки во рту не было - т.е. давно не ел.



Итог.

- Чтобы быть здоровым нужно регулярно питаться, помнить о правилах поведения и действиях перед едой, во время неё и после.