1. **Слайд «Я строитель своего здоровья»**

Вы строители. Строители не только внешнего мира, но и своего внутреннего. Правильное, рациональное питание и здоровый образ жизни — это ваш фундамент к удачному и счастливому будущему.

Еда – это строительный материал, нужный нашему организму для энергии, для обновления клеток. Именно питание влияет на наше настроение, энергию, продолжительность жизни. Известно, что наши интеллектуальные способности тоже зависят от того, что мы едим.

1. **Слайд**

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание ― как избыточное, так и недостаточное ― способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Кстати, каждой женщине, которая следит за собой, известно, что состояние кожи напрямую зависит от состояния пищеварительной системы, в частности кишечника, а значит, и от здорового питания.

Основными элементами здорового питания являются: белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микроэлементы.

1. **Слайд «Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!»**

Не соблюдение основ здорового питания студентом приводит к:

Потеря внимания

Слабость и переутомление

Недостаточность питательных веществ

Ухудшение памяти и работы мозга

Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям

1. **Слайд «Принципы здорового питания»**

Самое главное: Питание должно быть оптимальным и сбалансированным.

1. Завтракайте - **мюсли, хлопья, воздушный рис и т.п. с молоком и (желательно) с фруктами.**
2. Ешьте на обед и белковую пищу.

Обед очень важен для студентов, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно обедающие, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов

1. Не переедайте, ешьте не спеша.
2. Пейте больше чистой воды, но не запивайте. Напитки рекомендуется принимать через 30-40 минут после приема пищи.
3. Не захламляйте организм шлаками (чипсы, колбасы, соленые сыры, копчености и консервы, пр.)
4. Включайте в рацион продукты богатые сложными углеводами (зерновые, крупы и бобовые).
5. Ешьте каждые 3-4 часа, не допускайте длительных перерывов (кроме ночного сна). Берите для перекуса фрукты, орехи, кисло-молочные продукты.
6. Старайтесь есть в одно и то же время.
7. Следите за культурой питания.

В желудок не должна попадать пища излишне спрессованная, твердая, плохо прожеванная, слишком холодная или слишком горячая, низкокачественные продукты.

1. **Слайд "Упражнения - это король, питание - это королева, сложите их вместе, и вы получите королевство"**

Как выяснилось, дети, которые питаются здоровой пищей, едят много фруктов и овощей, испытывают меньше психических проблем, чем их сверстники, употребляющие в основном фастфуд, белый хлеб, красное мясо и сладкие газированные напитки. При этом правильно питающиеся подростки менее агрессивны и менее подвержены депрессиям.