

**«Здоровое  
питание  
в школе и  
дома»**



*Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить,  
смеяться.*

*Чтоб расти, и развиваться,  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С ранних юных лет уметь.*

*Если азбука питания  
Привлечёт твоё внимание,  
Будешь весел и здоров,  
Проживёшь без докторов.*





*Чтоб расти и развиваться,  
Нужно правильно питаться.  
Всухомятку не таскать,  
Витамины потреблять!  
Сыр на завтрак нужно кушать —  
Витамина А заряд!  
Бутерброд намажем маслом —  
В1 получим сразу.  
Молоко нам нужно пить,  
С витаминами дружить!  
Мясо, рыбу и яйцо  
Станем кушать непременно!  
И орешки будем грызть,  
Чтоб белком нам запасись!  
Буду дети развиваться,  
Если правильно питаться!*

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует: Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

**Зелёный цвет** — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

**Желтый цвет** — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

**Красный цвет** — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



- Для ребенка, как и для взрослого, важны три принципа: сбалансированность, умеренность и разнообразие,
- Расскажем несколько секретов, как этого добиться.

# 1. На

# завтрак

- Обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал - каша, картофель, макароны.
- Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время.
- Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков - соки, чай, кофе с молоком.



# Несколько вариантов полезного завтрака от врача-диетолога Людмилы Денисенко

- - врач- диетолог Людмила Денисенко рекомендует каши из цельного зерна, хотя, конечно, придется повозиться - замочите на ночь крупу, утром поставьте на огонь, доведите до кипения, чуть подсолите, убавьте огонь до минимума - все, занимайтесь своими делами - утренний туалет, сборы на работу-школу-детсад, – рекомендует наш эксперт. - Через 30-40 минут каша готова. Старайтесь не разваривать её, пусть это будет рассыпчатая каша, а не «размазня»!
- + Еще проще - залить крупу на ночь кипятком в термосе, и утром получить 100%-но полезный продукт. Для себя кашу можете разбавить половинным молоком (отличный желчегонный эффект!), ребенку с нормальным весом - цельным, но не пытайтесь добавлять «пожирнее»! 2,5% - оптимально! Добавим в кашу фрукты – любые, по сезону, можно и сухофрукты, предварительно размочив их в воде, можно даже из компота.

- **+ Не работающие мамы или рано встающие «жаворонки» могут побаловать своих домочадцев оладьями или блинчиками, замечательный вариант завтрака, при условии, что эти блюда будут из муки грубого помола, или из овсяной, гречневой и т.п., и обязательно с «припеком» - из тыквы, кабачков, капусты, яблок...**
- **+ Так называемые «углеводные» завтраки надо чередовать с «белковыми».** Что это такое? Например, омлет с овощами и кефир, или творог с фруктами. Яйца - это питательная, высокобелковая еда, это ещё и источник холина - витаминopodobного вещества, крайне необходимого растущему организму! С яйцами стоит быть осторожными лишь при аллергии у ребенка на белок, но и тогда нецелесообразно отказываться от желтков! Не зря раньше желток вводили одним из первых прикормов у младенцев!
- **+ Творожный завтрак может быть очень вкусным: 100г творога (для мужчин можно пожирнее, для девушек и девочек – с нулевой жирностью) + банан (персик - малину – дыню - что угодно- любые фрукты или ягоды 50-100-150 г, чтобы количество получаемых из них углеводов не превышало 10 г на один прием. Фрукты и ягоды могут быть свежими, сушёными, свежеморожеными, консервированными без сахара! Плюс 50-100г кефира или натурального йогурта (жирностью до 2,5%!)), все это взбиваем в блендере – завтрак готов! Добавьте несколько крекеров из различных зерен, либо цельнозерновую булочку, и пусть ребёнок не торопясь, не залпом, а медленно и с удовольствием съест все это!**

# ВАЖНО

*Подгонять детей во время еды, а за завтраком особенно никогда не следует!*

*Если ребенок ест медленно, он и съест меньше, и насытится скорее, а, если он уже просто не хочет есть и ковыряется в тарелке, затягивая этот процесс, просто выпровоживайте его из-за стола, никогда не заставляйте его доедать, если он уже не хочет есть!*

*Этим вы поможете ему в будущем избежать проблем с весом.*

## 2. Перекусы

Пакетированные соки - не самый оптимальный вариант, но, безусловно, лучший выбор, когда речь идет о том, что дать ребенку с собой в школу на «перекус».

200-граммовые пакетики с трубочками соков (именно соков, а не нектаров и т.п., тщательно следите за надписями на этикетках, это должен быть 100%-натуральный, без сахара и консервантов сок)

+ печенье, крекеры, бутерброд, о котором чуть позже, овощи или фрукты – это замечательный «тормозок» в школу!



Помните, что **перерывы между приемами пищи** у детей не должны превышать 4-х часов (у взрослых- 5), чтобы не было застоя желчи.

Если в школе организовано горячее питание, то достаточно будет положить ребенку 2-3 печенья, пакетик сока, яблоко или грушу.

Если же у него не будет возможности полноценно поесть в школе, нужно позаботиться о достаточном «перекусе».

- Многие мамы делают детям внушительные бутерброды с маслом, сыром, колбасой, а потом жалуются, что ребенок ничего не ест на обед, – сетует диетолог.

- Мало того, что колбаса, в принципе, - не лучший выбор для ребёнка, так она еще и имеет свойство портиться довольно быстро.

Лучший вариант – кусочек отварного мяса (говядины или курятины) + овощи, например огурец, болгарский перец, морковка, да даже капустный лист.

Добавьте нежирного сыра, дайте бутылочку питьевого йогурта. Сейчас в магазинах очень много пластиковых контейнеров для школьных завтраков, даже с отдельными ячейками для разных продуктов.

**Нежелательно перебивать аппетит** бутербродами, чипсами, сладостями.

Большое количество выпечки, сладостей, газировок приводит к нарушению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо.

Подобное состояние называется гиперинсулинемией.

Оно развивается даже у худеньких подростков и чревато повышением риска сахарного диабета. В связи с высоким уровнем инсулина у школьников могут возникать эпизоды гипогликемии, когда существенно снижается содержание сахара в крови.

Распознать гипогликемию можно по острому ощущению голода между приемами пищи, сильному головокружению на голодный желудок. Как правило, от подобного состояния подросток избавляется повторным употреблением конфет или булочек.

В дальнейшем это может привести к появлению лишнего веса и даже ожирению.

# 3.

## Обед

- школьника зависит от того, где он его получает, дома или в школе. Но в любом случае меню обеда должно включать в себя небольшое по объему первое - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
- - Если для взрослого человека первое блюдо необязательно (но желательно!), то для детей просто необходимо, - подчеркивает эксперт. - Опять же, избегайте жирных первых блюд, и особенно бульонов из костей!



# 4.

## Полдник

Если между обедом и ужином большой промежуток времени, целесообразно добавит **ПОЛДНИК** – свежие фрукты с натуральным йогуртом, или сыр с чаем, или молоко с цельнозерновой булочкой.



# 5. На

## УЖИН

- - яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион ребенка (да и взрослого тоже!), лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.
- Обязательно следите, чтобы ребенок выпивал в течение дня достаточное количество обычной питьевой воды – не менее 1- 2-х литров (в зависимости от возраста и веса)!



# Этой информацией должен владеть

**Жиры**

**каждый**

**Белки**

**Каждый вид продуктов полезен по - своему.  
Очень важно, чтобы мы употребляли в  
правильной пропорции все необходимые  
продукты. жиры белки углеводы витамины**

**Витамины**

**Углеводы**

**Белки** - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу

## Источники белка



**ГОВЯДИНА**  
21 г



**ФИЛЕ КУРИНОЕ**  
21 г



**ФИЛЕ ИНДЕЙКИ**  
23 г



**ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ**  
18 г



**ЛОСОСЬ**  
21 г



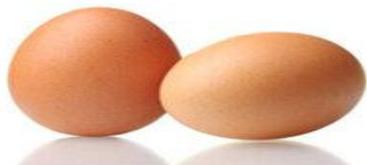
**КРЕВЕТКИ**  
18 г



**МИНТАЙ**  
18 г



**ТУНЕЦ**  
18 г



**ЯЙЦО КУРИНОЕ**  
18 г



**СЫР**  
25 г



**ТВОРОГ**  
16 г



**ЙОГУРТ**  
7 г



**МИНДАЛЬ**  
21 г



**ЧЕЧЕВИЦА**  
8 г



**ГОРОХ**  
5 г



**ОВСЯНКА**  
12 г

**Жиры** дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.

## **Источники полезных жиров.**



**Авокадо**



**Кунжутное масло -  
тхина**



**Халва**



**Каноловое масло**



**Грецкие орехи**



**Льняное семя**



**Лососина**



**Миндаль**



**Оливки и  
оливковое масло**



**Бразильский орех**

**Углеводы** вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.



**овожи**



**картофель**



**макарони**



**рис**



**хлебцы**



**сладкий  
картофель**

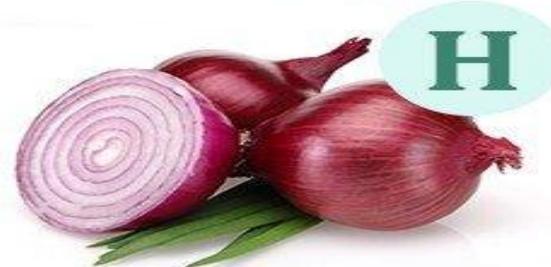
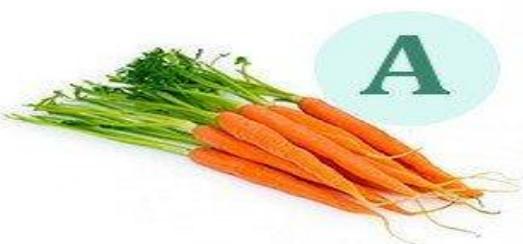


**овсянка**



**фрукты**

**Витамины** — группа низкомолекулярных органических соединений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организмов.



Витамины — ценные вещества,  
Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,  
Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много — всех не перечесть,  
Но самые главные среди них есть.  
Без них не может организм существовать,  
Учиться, работать, отдыхать.

**Витамин А** способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.



**A**



***Витамин А*** нужен для зрения,  
Для нормального организма состояния.  
Много его в рыбе и морепродуктах,  
А также в красных, оранжевых,  
Овощах и фруктах.  
В морковке, тыкве, помидорах,  
Петрушке, перце, абрикосах.



**Витамин В** улучшает органы зрения,  
снимает усталость с глаз. Играет важную  
роль в обмене веществ.



***Витамин В1*** — тиамин,  
Такой полезный господин.  
Он пищеварительную, нервную системы укрепляет,  
Память отличную сохраняет.  
Много его в гречке, картошке и бобах,  
В грецких орехах, рисе, овощах.

В ***витаминах В2*** нуждаются глаза,  
Печень, кожа, нервная система.  
Он улучшает состояние ногтей, волос,  
Обновляются ткани и идут в рост.  
Он содержится в яйцах,  
Красной рыбе, молоке,  
Мясе, сыре, грибах,  
Зеленых листовых овощах.

***Витамин В6*** — ценное вещество,  
Хорошо влияет на все процессы оно.  
В крови, печени, нервах происходят изменения,  
Витамин В6 оказывает благотворное влияние.  
Кушайте смородину, фасоль, шпинат,  
Бананы, мясо, рыбу и яйцо.  
И не будет болеть у вас ничего.

***Витамин В9*** — фолиева кислота,  
Необходима для нормального кроветворения и роста.  
Этот витамин улучшает аппетит,  
Обеспечивает здоровый вид.  
Он есть в зеленых овощах,  
Цветной капусте, морковке, бобах.

***Витамин В12*** в любую погоду,  
Активизирует обмен жиров, белков и углеводов.  
В12 — витамин роста,  
Употребляя его, вырастаешь быстро.  
Он содержится в таких продуктах,  
Мясе, рыбе, сыре, яйцах и морепродуктах.



- **Витамин С** — аскорбиновая кислота,  
Полезьа организму от нее велика.  
Она иммунитет повышает,  
Болезни прочь прогоняет.
- **Витамин С** есть в фруктах,  
Он есть и во многих овощах.  
Шиповник, сладкий перец, черная  
смородина —  
главные источники,  
А еще облепиха, яблоки и лимончики.



**Витамин D** важен для развития костей и зубов младенцев.



## *Витамин*

*Д* укрепляет зубы,  
кости,  
Отгоняет от нас все  
напасти.  
Употребляйте  
рыбу, яйца и икру.  
Располагайте свой  
организм к добру.



**Витамин Е** используется для укрепления иммунной системы, помогая организму бороться с вредными бактериями и вирусами.



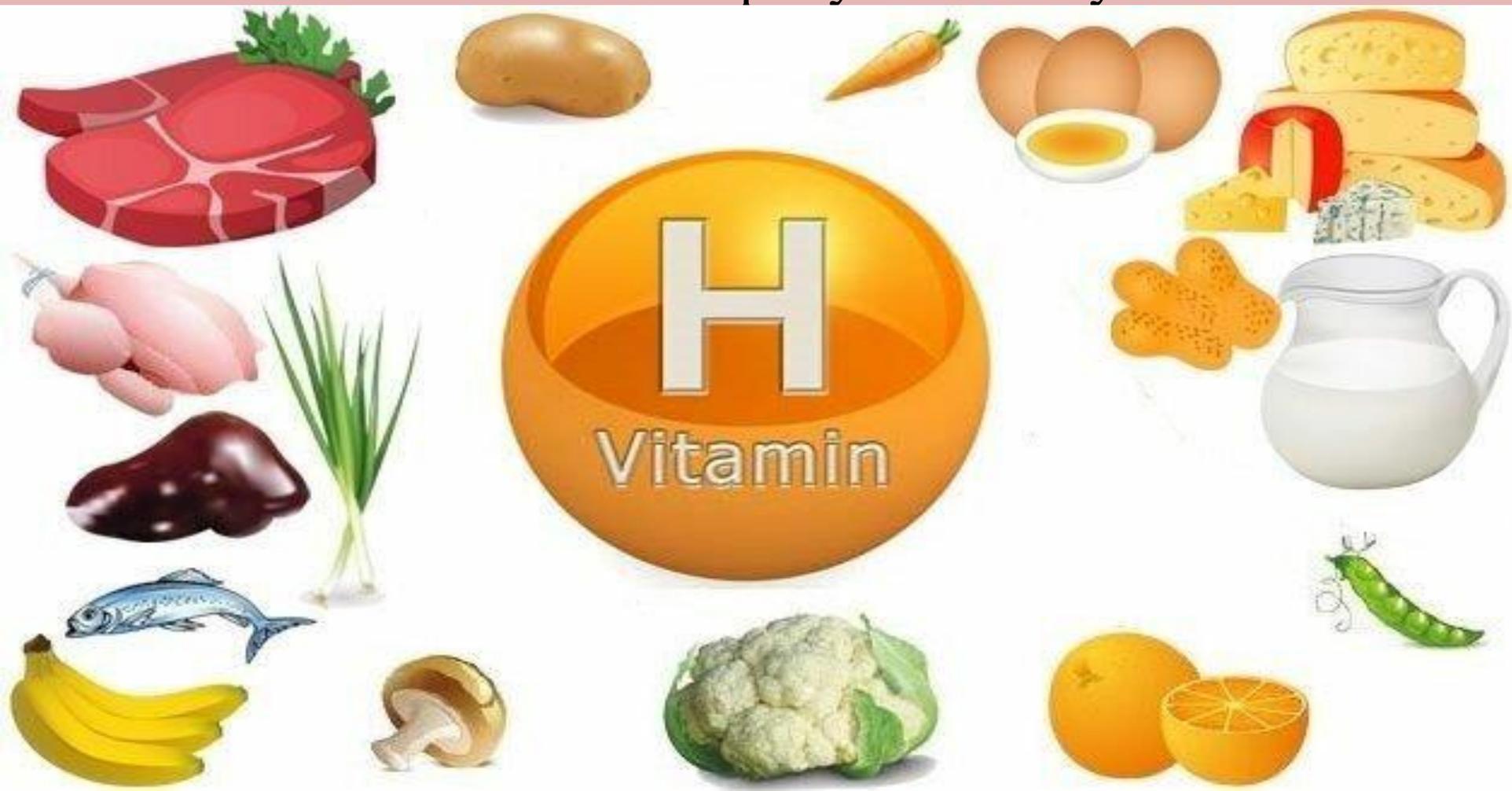
***Витамин Е*** укрепляет наш организм, Защищает от болезней и прочих катаклизмов. Замедляет процессы старения, Предупреждает болезни сердца развитие. Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи, Зелень, черешню, бобы и злаки.



**Витамин Р** относится к ряду веществ — флавоноидов, обладающих способностью уменьшать проницаемость и ломкость капиллярных сосудов



**Витамин Н** для кожи, волос и ногтей, защищает кожу от загрязнений окружающей среды, замедляет процессы старения, оказывает регулирующее влияние на нервную систему.



**Витамин К** – необходим для синтеза белков, которые обеспечивают достаточный уровень свертывания крови – коагуляцию, обеспечивает усвоение кальция и его взаимодействие с эргокальциферолом (D2) и холекальциферолом (D3).



*Витамин* поможет *К*,  
Если дефицит белка.  
Остановит без сомненья,  
Если есть кровотечение.  
Очень нужен здесь шпинат  
Он витамином *К* богат.



Играй с нами,  
играй сам и научи

другого!  
**ИГРА :**

**« ПУТЬ К  
ЗДОРОВЬЮ  
ЧЕРЕЗ  
ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ»**

# Конкур «Знатоки»

## Ответьте на 12 вопросов

- Люди, предпочитающие растительную пищу.
- Пищевая ценность продуктов питания.
- Утренний прием пищи .
- Помещение в школе, предназначенное для приема пищи .
- Она должна быть разнообразной и полезной .
- Одна из основных потребностей организма .
- Избыточная масса тела .
- Привычка, приводящая к ожирению .
- Он приходит во время еды.
- Составляется с учетом возрастных потребностей человека .
- Одно из основных источников белка .
- Одно из коварных инфекционных заболеваний, вызванное возбудителем «botulinum», что в переводе с латыни значит «колбаса» .

# КОНКУРС «Витаминка»

**Отгадайте загадки**  
Золотистый и полезный,  
Витаминный, хотя резкий,  
Горький вкус имеет он  
Обжигает Не лимон.

Огородная краля  
Скрылась в подвале,  
Ярко-жёлтая на цвет,  
А коса-то, как букет.



# КОНКУРС «Витаминка»

## Отгадайте загадки

Красный, детки, но не мак.  
В огороде — не бурак.  
Сочный лакомый синьор.  
Угадали?



Бурая — не мишка,  
В норке — но не мышка.



# КОНКУРС «Витаминка»

## Отгадайте загадки

Он кусает, только вот,  
Зубок есть, но, где же рот?  
Белый носит сюртучок.  
Что, скажи, дружок?



В огороде хоть росла,  
Знает ноты соль и фа .



# КОНКУРС «Витаминка»

## Отгадайте загадки

Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.



Внутри он красный бархатный,  
снаружи зеленый гладенький



## **Маленькие клады витаминов – ягоды.**

**Важно есть разные ягоды, ведь в каждой из них есть что-то свое, особенное.**

Я красна, я кисла,  
На болоте я росла,  
Дозревала под снежком,  
Ну-ка, кто со мной знаком?



Черных ягод пышный куст  
– Хороши они на вкус:  
И в компоте, в киселе,  
И в варенье на столе.



Вкус у ягоды хорош,  
Но сорви ее поди-ка,  
Куст в колючках, будто еж,  
- Вот и назван ...



Бусы красные висят,  
Из куста на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.

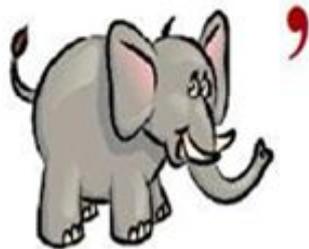


# Конкурс

## «Шифровка»

РЕБУС № 1

МА



РЕБУС № 2

1 2 3 4 6 5  
М О Л О Т О К

РЕБУС № 3

Я

”



Ы = А

РЕБУС № 4



НД = 3

К = М

# Конкурс «Шифровка»

РЕБУС № 5

М



~~Т~~

РЕБУС № 6

3 2 1 4



И = Ъ

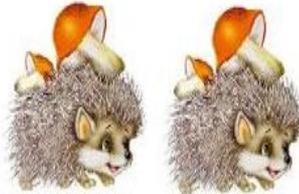
РЕБУС № 7

”



Ж

,



РЕБУС № 8

ВИТАМИН В<sub>3</sub>

И



,

# Конкурс «Шифровка»

РЕБУС № 9

ВИТАМИН В<sub>3</sub>



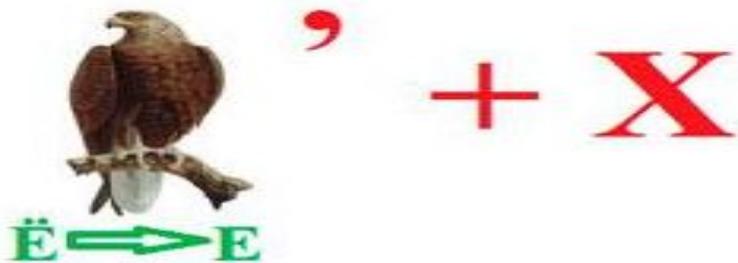
РЕБУС № 10

ВИТАМИН В<sub>6</sub>



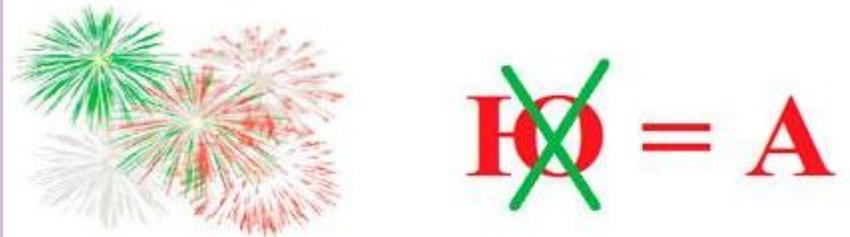
РЕБУС № 11

ВИТАМИН В<sub>6</sub>



РЕБУС № 12

ВИТАМИН В<sub>с</sub>



# Конкурс «Шифровка»

РЕБУС № 13  
ВИТАМИН В<sub>с</sub>

ПЕЧАЛЬНЫЙ ””

А ⇒ Е    Л = Н

РЕБУС № 14  
ВИТАМИН В<sub>2</sub>

1 2 3 5 4  
” КОТОМКА

К = Т

РЕБУС № 15  
ВИТАМИН В<sub>2</sub>



Ч ⇒ С + О

РЕБУС № 16  
ВИТАМИН В<sub>2</sub>

Г



Ы = И

# Конкурс «Шифровка»

РЕБУС № 17

ВИТАМИН С

5 4 1 2 3

~~Н~~ ~~А~~ Л И М  
О

РЕБУС № 18

ВИТАМИН С

~~А~~ПРЕЛЬ + СО~~Н~~  
И

РЕБУС № 19

ВИТАМИН С

КВА



РЕБУС № 22

ВИТАМИН А

КВА

ТЫ +



# Стихи про Витамины

В огороде для Полины  
Поспевают витамины.  
Вот висят на каждой ветке  
Разноцветные таблетки:  
Ярко-красные — малина,  
Рыжеватые — рябина;  
Синие — ирги горошки,  
Да смородины серёжки —  
Алые, блестящие.  
Пробуй — настоящие!  
*(Е. Братухина)*

У Андрюшки — апельсины.  
У Павлушки — виноград.  
А у Маши — мандарины.  
Каждый фрукту очень рад!  
Витамины, витамины  
Очень важны для ребят.  
Ест бананы Глеб, ест Нина.  
А Серёженька — гранат.  
*(С. Лосева)*

Кто такие витамины?

Для чего проникли в лук,  
В молоко и в мандарины,  
В черный хлеб, в морковь, в урюк?

Рассмотрю-ка их в окрошке,  
Через дедовы очки —

Кто они? Соринки? Мошки?  
Человечки? Паучки?

Может в перце и петрушке,  
Незаметные на взгляд,

Очень маленькие пушки  
По бактериям палят?!

Если так, то Витамины

Мне нужны наверняка —

Съем на полдник мандарины,  
На ночь выпью молока!

*(С. Лосева)*

У малютки-дочки,

Аленькие щечки.

Потому что, витамины

Каждый день в меню Ирины.

Сок в стакане и компот

Регулярно дочка пьет.

У Ирины на лице

Витамины А, В, С.

В банане и йогурте,

В горстке малины-

Повсюду чудесные

Есть витамины.

Они берегут нас

От всяких болезней.

Чем больше их в пище,

Тем пища полезней.

*(А. Гришин)*

# ОТВЕТЫ: К КОНКУРСУ

## «Знатоки»

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1-вегетарианцы, | 7-ожирение,   |
| 2-калорийность, | 8-переедание, |
| 3-завтрак,      | 9-аппетит,    |
| 4-столовая,     | 10-рацион,    |
| 5-пища,         | 11-мясо,      |
| 6-питание,      | 12-ботулизм.  |

Спасибо за  
внимание!

