

# Рацион и режим питание школьников



**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»**

**В.А.Сухомлинский**



# Проблема здоровья – проблема питания?



**Здоровое и рациональное питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.**

# Основные принципы здорового питания школьников

- Питание школьника должно быть оптимальным.
- Питание школьника должно быть сбалансированным .



# Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

**Недостаточность  
питательных  
веществ**

```
graph LR; A[Недостаточность питательных веществ] --> B[Потеря внимания]; A --> C[Слабость и переутомляемость]; A --> D[Ухудшение памяти и работы мозга]; A --> E[Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям];
```

**Потеря внимания**

**Слабость и  
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и  
работы мозга**

**Легкий доступ к  
вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям**

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



# Белки

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

**В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:**

- молоко или кисломолочные напитки ;
- творог ;
- сыр ;
- рыба ;
- мясные продукты ;
- яйца





# Жиры

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

**Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:**

- сливочное масло ;
- растительное масло ;
- сметану





# Углеводы

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

## **Необходимые продукты в меню школьника:**

- хлеб ;
- крупы ;
- картофель ;
- мед ;
- сухофрукты ;
- сахар



Минеральные вещества входят в состав всех клеток и тканей и обеспечивают:

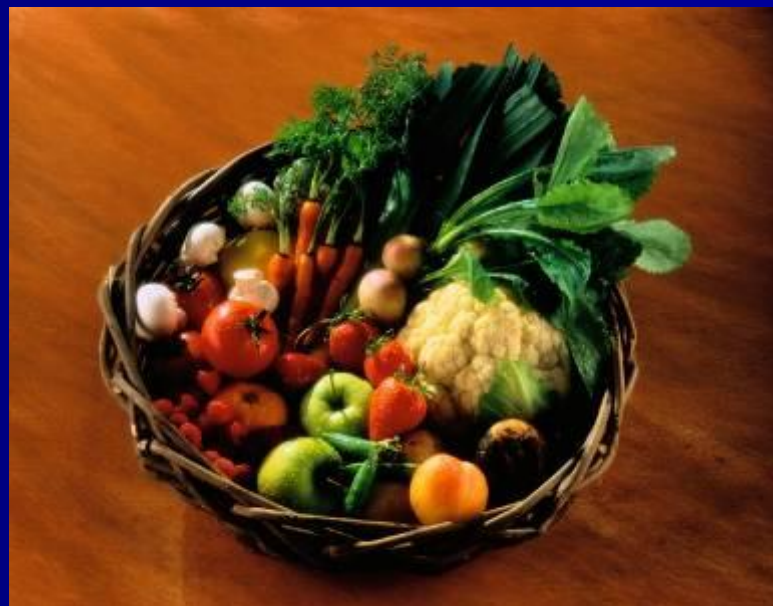
- правильный рост;
- развитие костного скелета, зубов, мышечной, нервной ткани;
- принимают активное участие в процессах кроветворения, выработке различных ферментов и гормонов.

## Витамины и минералы

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

### Продукты, богатые витамином А:

- морковь ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- плоды черноплодной рябины
- , шиповника и облепихи.



## Витамины и минералы

### **Продукты-источники витамина С:**

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель

### **Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

- печень ;
- яйца ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы



# Витамины и минералы

## Продукты, богатые витаминами группы В:

- хлеб грубого помола ;
- молоко ;
- творог ;
- печень ;
- сыр ;
- яйца ;
- капуста;
- яблоки;
- миндаль ;
- помидоры ;
- бобовые





# Пирамида питания



# Распределение суточного рациона

- Завтрак-20%
- Второй завтрак-15%
- Обед-30%
- Полдник-15%
- Ужин-20%



# **Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!**

**Завтрак (дома) –  
мюсли, хлопья,  
воздушный рис и  
т.п. с молоком и  
(желательно) с  
фруктами.**



# Завтрак в школе обязателен!

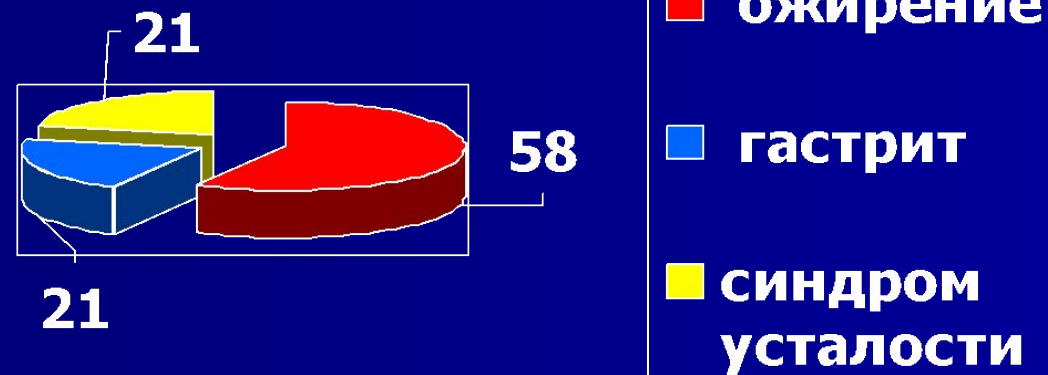


Хорошее  
самочувствие  
вашего ребенка  
в течение  
уроков  
обеспечивает  
вовремя  
съеденный  
школьный  
завтрак!

# И еще о завтраке...

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

**Исследования показывают:**



**В статистике участвуют дети, которые игнорируют школьную столовую.**

# Причины нарушения веса у детей

- Качество продуктов питания.
- Культура питания.
- Режим питания.
- Несбалансированная физическая активность детей.



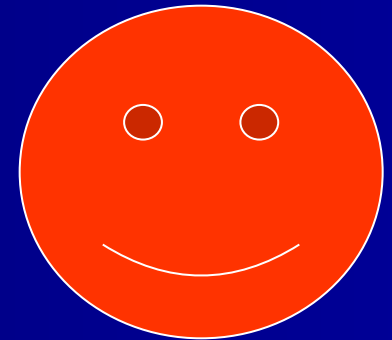
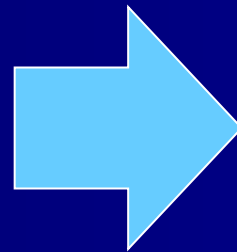
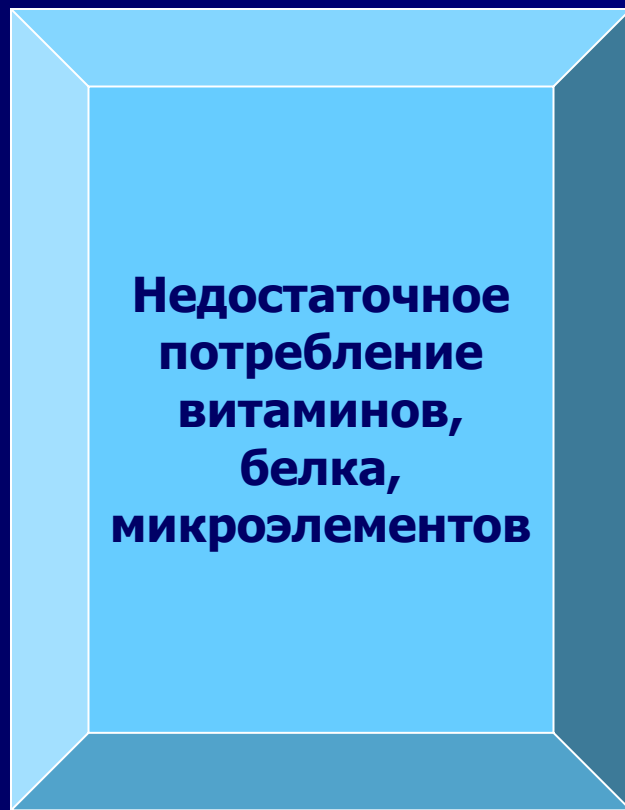
# Режим питания

<b>Наименование рациона</b>	<b>Первая смена</b>	
<b>Первый завтрак</b>	<b>7. 00</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>10. 00</b>	
<b>Обед</b>	<b>13.00</b>	
<b>Полдник</b>	<b>16.30</b>	
<b>Ужин</b>	<b>19. 00</b>	

**Самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его матери!**



# Ваш ребенок в школе, но не питается в СТОЛОВОЙ...



**Снижение  
иммунитета  
Предболезнь или  
болезнь**



# Совет родителям:

**Попытайтесь наглядно продемонстрировать ребенку преимущества здорового питания.**

**Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты – путь к физической силе, высокому росту.**

**На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи. Проиллюстрируйте им возможные последствия переедания сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.**

**Спасибо  
за  
внимание!**

