

# « Культура питания как фактор формирования духовно - нравственной личности».

Смоляк М.А. заместитель директора по УВР  
декабрь 2013



# Питание для воспитания

- при умственном напряжении и физических нагрузках питание ребенка должно быть сбалансированным и разнообразным
- воспитывать в школьнике здоровое отношение к еде необходимо с правильных привычек питания



# Питание для воспитания

школьникам, которые обычно занимаются в первую смену, стоит придерживаться следующего режима питания:

- 7.30–8.00 — завтрак дома,
- 10.00–11.00 — второй завтрак в школе,
- 12.30–13.00 — горячий обед дома или в школе,
- 15.30–16.00 — полдник,
- 19.00–19.30 (не позднее чем за два часа до сна) — ужин.
- интервал между приёмами пищи не должен быть более 4 часов

# Питание для воспитания

Одно из важных веществ, которое стимулирует работу головного мозга, а также участвует в процессе обмена веществ — глюкоза. Однако это вовсе не значит, что ребенку нужно объедаться сладостями.

Неумеренное употребление сладкого может спровоцировать развитие кариеса и привести к появлению проблем с поджелудочной железой.

# Питание для воспитания

- Некоторые дети отказываются завтракать. Отправлять ребенка в школу «на голодный желудок» неправильно. В этом случае учебные нагрузки и стрессовые ситуации, возникающие во время занятий, отрицательно повлияют на желудочно-кишечный тракт и могут привести к развитию гастрита.
- Не забывайте — завтрак должен быть обильным, дабы с утра «подзарядить» мозг для учёбы.



# Чем кормить школьника, чтобы он был отличником

- В мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку. Даже небольшой дефицит воды способен вызвать быструю усталость и головные боли. Дети, имевшие доступ к воде в течение всего школьного дня, гораздо лучше справляются с заданиями, оценивающими их мыслительные способности.
- Первоклашкам нужно не менее 1,5 литра воды в день, десятилеткам — 1,75 литра, а подросткам, как и взрослым, — 2 литра живительной влаги.

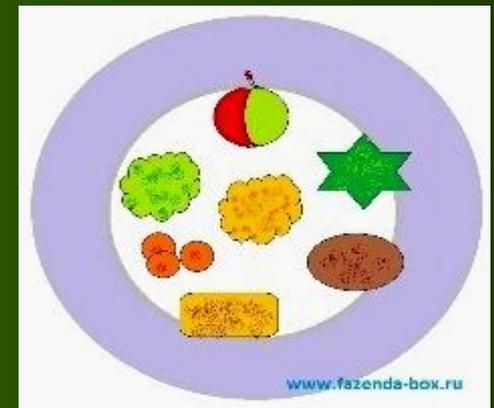
# Чем кормить школьника, чтобы он был отличником

- Школьника нужно кормить рыбой не менее 2-3 раз в неделю. И дело не только в йоде, с морской рыбой ребёнок также получит достаточное количество хороших белков и омега-3 жирных кислот. От них зависит степень концентрации внимания и способность к обучению.



# Ребёнок плохо ест. Что делать ?

- Как скормить школьнику на завтрак или на обед полную тарелку? Есть одна хитрость. Она заключается в правильной раскладке еды на тарелке. Оказывается, дети любят, когда на ней разложено не меньше шести кушаний различных цветов. Еда должна лежать отдельно друг от друга, не касаясь. Младшее поколение, в отличие от нас взрослых, перемешанную пищу типа салатов, не любит. При этом, главный продукт, к примеру котлета, должен лежать на тарелке у ребенка справа, поближе к нему. По мнению детских психологов, именно туда в первую очередь потянется рука вашего чада. Для взрослых же самое соблазнительное место на тарелке в её середине.



Питайтесь  
правильно и  
будьте здоровы!

