

---

# «Здоровое питание ШКОЛЬНИКОВ»

---

**Подготовили ученики 5  
«В» класса МАОУ  
«СОШ №1» г.  
Заводоуовск**



**Цель проекта:** формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.



---

# Задачи проекта:

- Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.
  - Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
  - Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.
-

# Гипотеза:

- Организация правильного питания подростков способствует укреплению здоровья.



# Основополагающий вопрос проекта:

- Как правильно питаться, чтобы быть здоровыми и красивыми?



# Мы изучили:

- Литературу о здоровом питании.



# Теперь мы знаем больше о здоровом питании!

- Выработать привычку к здоровому питанию не так уж трудно. Следует просто отдавать предпочтение тем продуктам, которые содержат наилучшее сочетание питательных веществ, необходимых нашему организму.



# Чтобы сделать правильный выбор, важно запомнить основные правила:

- пищу следует разнообразить;
- половину калорий лучше получать за счет углеводов;
- необходимо включать в рацион высоковолокнистые продукты;
- жиры следует употреблять в небольших количествах и желательно свести к минимуму потребление натрия.



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

## **Питание школьника должно быть сбалансированным.**

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

**Питание школьника должно быть оптимальным.**

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

**Калорийность** рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

---



---

# Памятка родителям:

## Уважаемые родители, помните!

- Детям в возрасте до 10 лет за сутки рекомендуется съесть 2000—2300 г пищи, до 13 лет—2400—2600г, до 15 лет—2600—3100 г.
  - Пищу необходимо принимать не менее трёх раз в день, а лучше, 5-6 раз в день небольшими порциями.
-

---

# Памятка родителям:

- Начиная с 11 лет потребность в пищевых веществах и энергии у мальчиков выше, чем у девочек, поэтому пищи они должны получать на 10—15 % больше.
  - Детям, занимающимся спортом, пищу рекомендуется распределять с учётом времени тренировок в течение дня.
-

## Рекомендуемые продукты и блюда для людей умственного труда и школьников:

- Сырые овощи и фрукты (разные) - не менее 0,5 кг в день. Особенно полезны яблоки, бананы, виноград.
- Остальную часть рациона должны занимать мясо говяжье и куриное, молоко, творог, яйца, некоторые виды рыб (лосось, треска, сельдь).



Нужно кушать больше овощей!

## Рекомендуемые продукты и блюда для людей умственного труда и школьников:

- Полезны белки бобовых и ржи (ржаной хлеб).
- Желательно включать в рацион рыбий жир, грецкие орехи, бутерброды со сливочным маслом, салаты с обильной заправкой подсолнечным или соевым маслом, шампиньоны и другие грибы, лук, йогурт, квас.



# РЕКОМЕНДАЦИИ

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.



---

# Рекомендуем прочитать:

- о здоровом питании:
  - Полная энциклопедия здорового питания/ сост. А.В. Маркова.—М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005.
  - <http://www.ddhealth.ru/>
  - <http://www.welcomediet.ru/>
  - <http://www.all-yoga.ru/>
  - Миронов А.А. Герберт Шелтон. Раздельное питание. - СПб.: Невский проспект: Вектор, 2007.
  - <http://www.allwomens.ru/8860-recepty-blyud-dlya-zdorovogo-pitaniya.html>
  - о национальных кухнях:
  - Ковалев В.М., Могильный Н.П. Традиции, обычаи и блюда русской кухни.—М.: ТЕРРА—Книжный клуб, 1998.
  - <http://kulinarnayakniga.ru/>
-