«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 расходованием основных пищевых веществ.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:
7-10 лет – 2400 ккал
14-17лет – 2600-3000ккал

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 съедать 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 солевым 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/