



Рациональное питание школьника

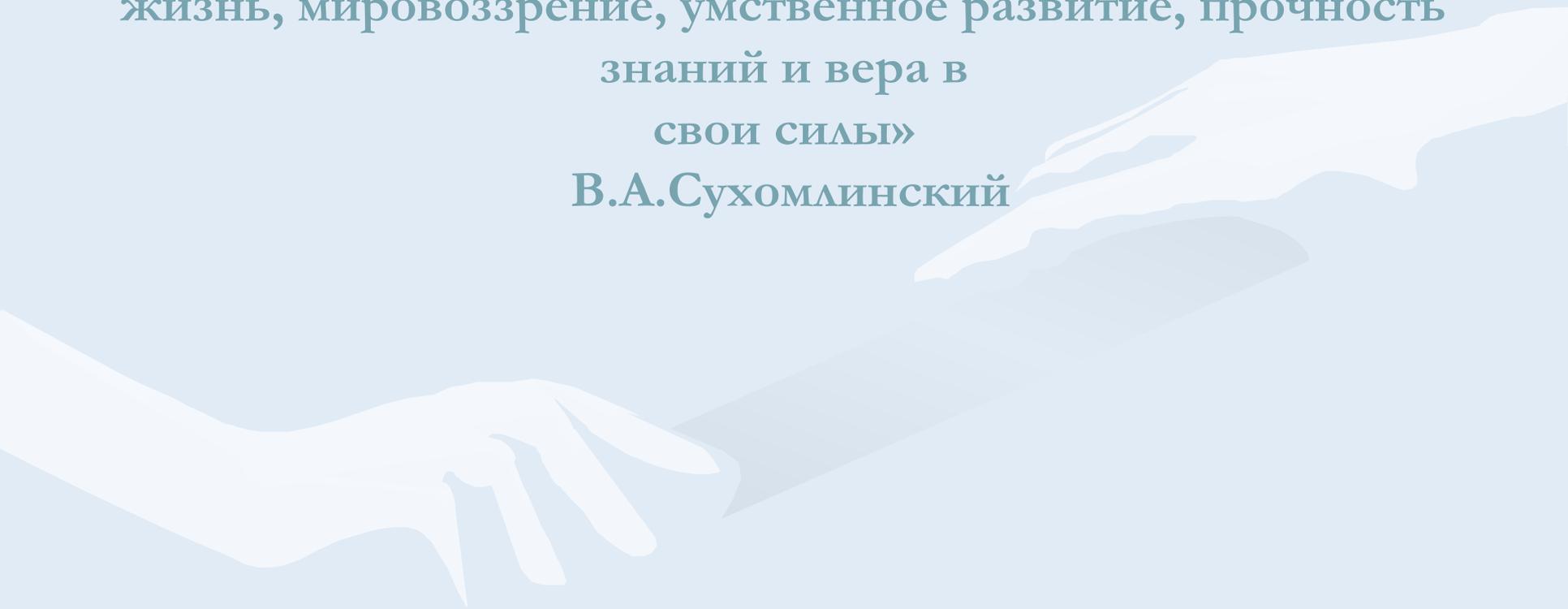


Здоровое питание и наши дети



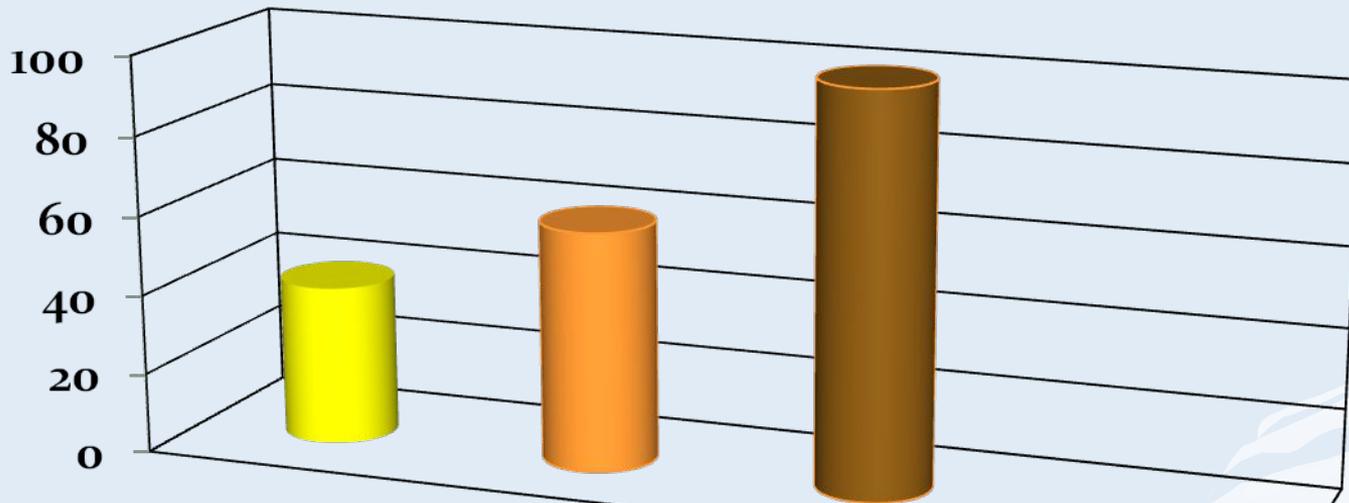
«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский



Анкетирование учащихся на

тему «Наше питание» Результаты исследований



Ежедневно полноценно питаются первым, вторым и третьим 33%, предпочитают вторые блюда 67%.

Чаще всего предпочитают бутерброды, чипсы, лапшу быстрого приготовления и т.д. 40%.

Фрукты и овощи ежедневно используют в пищу 43%.

Знают заболевания, к которым ведёт неправильное питание – 91%.

Называют гастрит 56 человек, язву желудка – 47 человек, диарею – 4 человека, рак желудка – 1 человек. ожирение – 3 человека.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.

Здоровая пища должна содержать все необходимые для организма человека вещества и элементы.

Известно, что организму необходимо определённое количество белков, жиров и углеводов в

Возраст, лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
3-4	50-60	60-70	150-200
5-7	65-70	75-80	250-300
8-11	75-95	80-95	350-400
12-14	90-110	90-110	400-500
15-16	100-120	90-110	450-500

Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций





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.





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

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.





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:
молоко или
кисломолочные напитки ;
творог ;
сыр ;
рыба ;
мясные продукты ;
яйца .





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Жиры.

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

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.





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

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

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:
сливочное масло ;
растительное масло ;
сметану .





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

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 ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Необходимые
продукты в меню
школьника:
хлеб ;
крупы ;
картофель ;
мед ;
сухофрукты ;
сахар .





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Необходимые
продукты в меню
школьника:

хлеб ;

крупы ;

картофель ;

мед ;

сухофрукты ;

сахар .





ВИТАМИНЫ

Витамины – органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они играют огромную роль в правильном питании.

О том, что есть некоторые вещества, находящиеся в определенных продуктах и оказывающие особое воздействие на организм, было замечено ещё в давние времена. Эти вещества были названы витаминами (витамин - амин жизни).

Проблема здоровья – проблема питания?



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

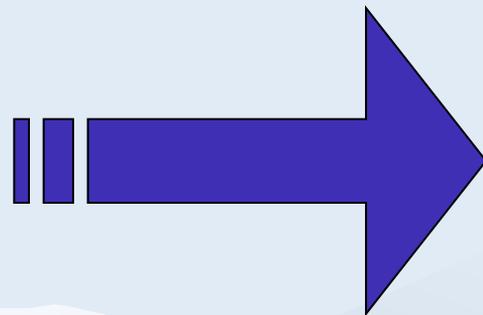
Что такое качественное питание?



Качественное питание обеспечивается путем потребления **безопасных** пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах.

А что из этого следует?...

**Недостаточность
питательных
веществ**



Потеря внимания

**Слабость и
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и
работы мозга**

**Легкий доступ к
вирусным
и инфекционным
заболеваниям**

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

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



Завтрак или ПОЛДНИК в школе обязателен!

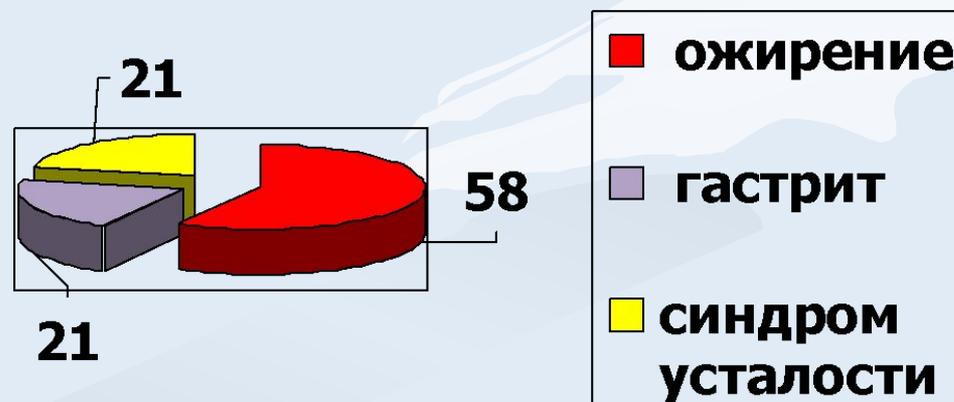


Хорошее
самочувствие вашего
ребенка в течение
уроков обеспечивает
вовремя съеденный
школьный завтрак,
ПОЛДНИК.

И еще о завтраке...

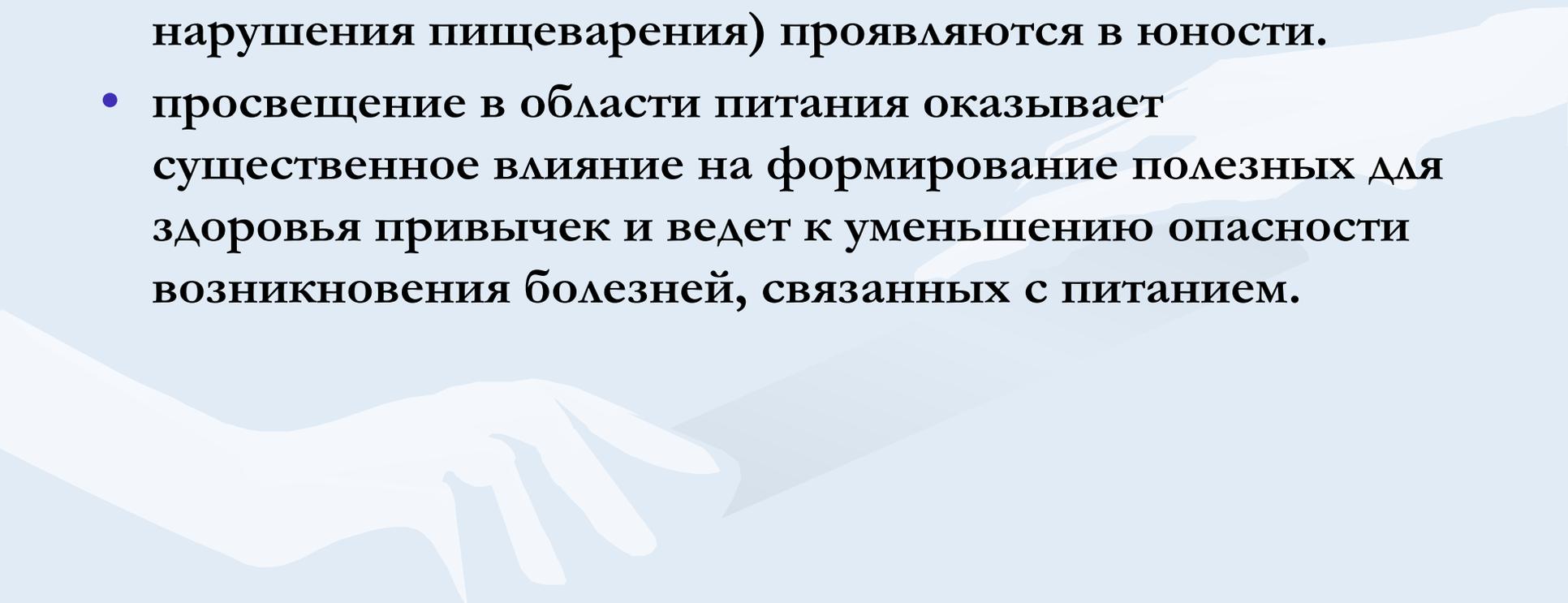
Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

Исследования показывают:



В статистике участвуют дети, которые игнорируют школьную столовую.

Исследования показывают:

- **первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются в юности.**
 - **просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.**
- 
- A stylized illustration of two hands shaking, rendered in white and light blue tones, positioned at the bottom of the slide.

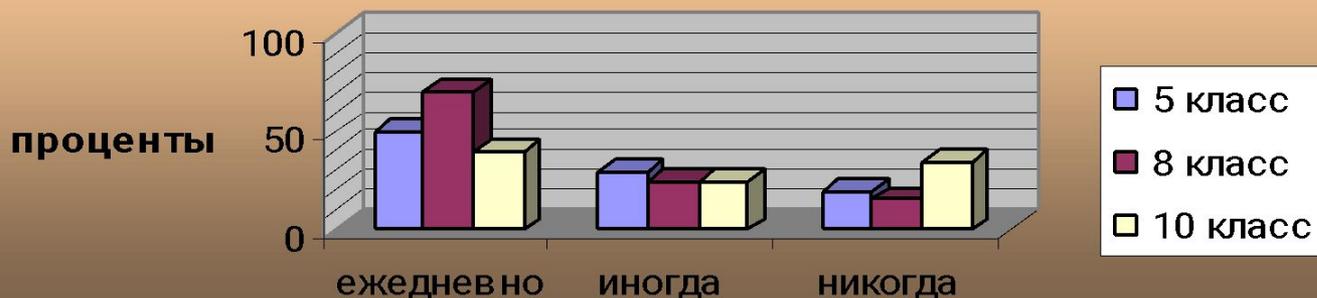
Самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его матери!



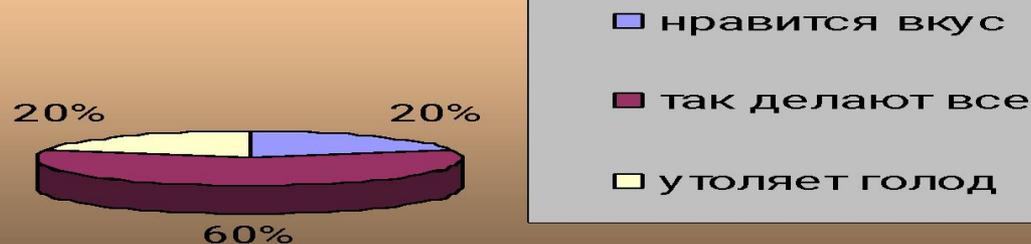
Мнение детей

В опросе участвовали 25 учащихся 5 класса,
27 учащихся 8 класса и 25 учащихся 10 класса.

**Как часто Вы употребляете чипсы, сухарики
и др.?**

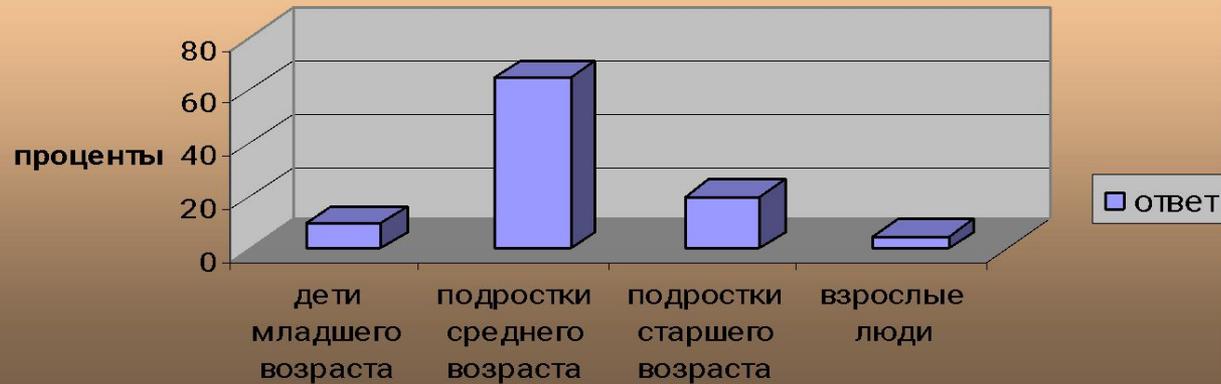


**Почему Вы покупаете чипсы,
сухарики и др.?**



Мнение детей

Кто чаще всего употребляет чипсы, сухарики и др.
в пищу?



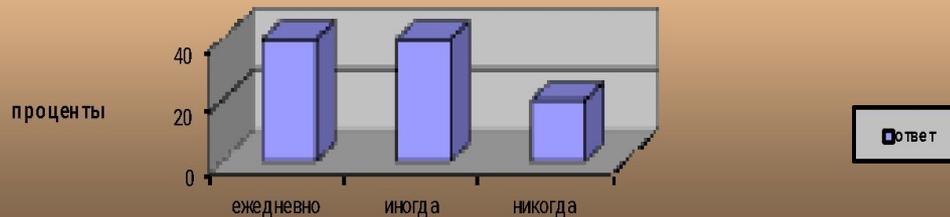
Как влияет на здоровье человека
употребление , сухариков и др.?



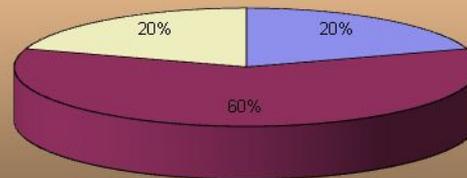
Мнение родителей

В опросе участвовали 18 родителей нашей школы

Как часто Вы покупаете своему ребенку чипсы, сухарики и др.?



Почему Вы покупаете чипсы, сухарики и др.?



- доступен по цене
- удобен в употреблении
- утоляет голод

Результаты анкетирования:

Учащиеся младших классов:

«Фаст-фуд очень вкусен, покупаю как все».

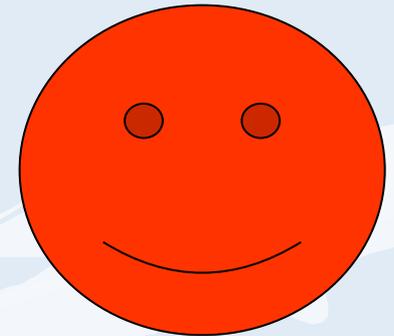
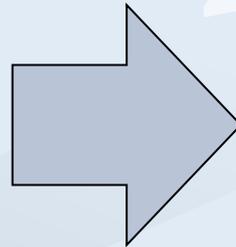
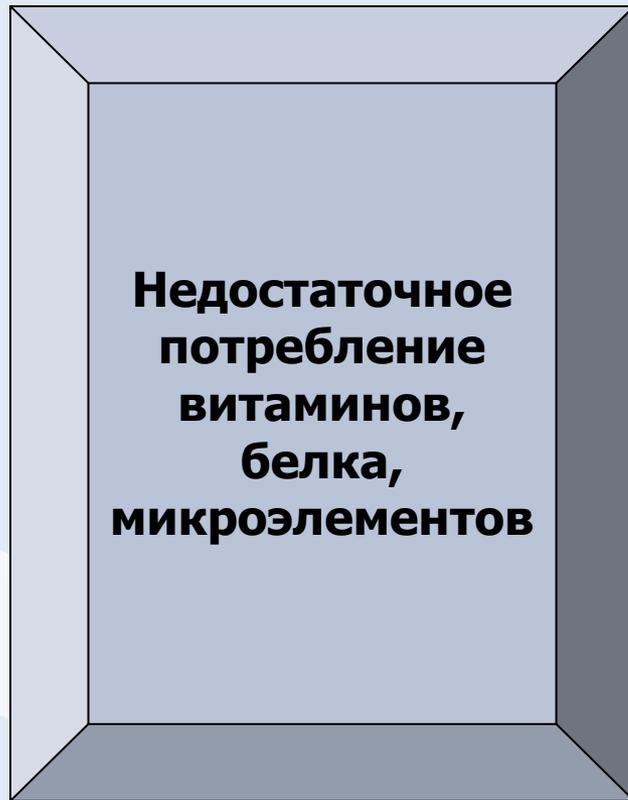
Учащиеся старших классов:

«Фаст-фуд удобен в употреблении, вкусен, доступен по цене».

Родители:

«Фаст-фуд доступен, удобен в употреблении, но для здоровья вреден».

Ваш ребенок в школе, но не питается в столовой...



**Предболезнь или
болезнь**

Совет:

Попробуйте 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.

Давайте действовать сообща!

