

# Рациональное питание школьника

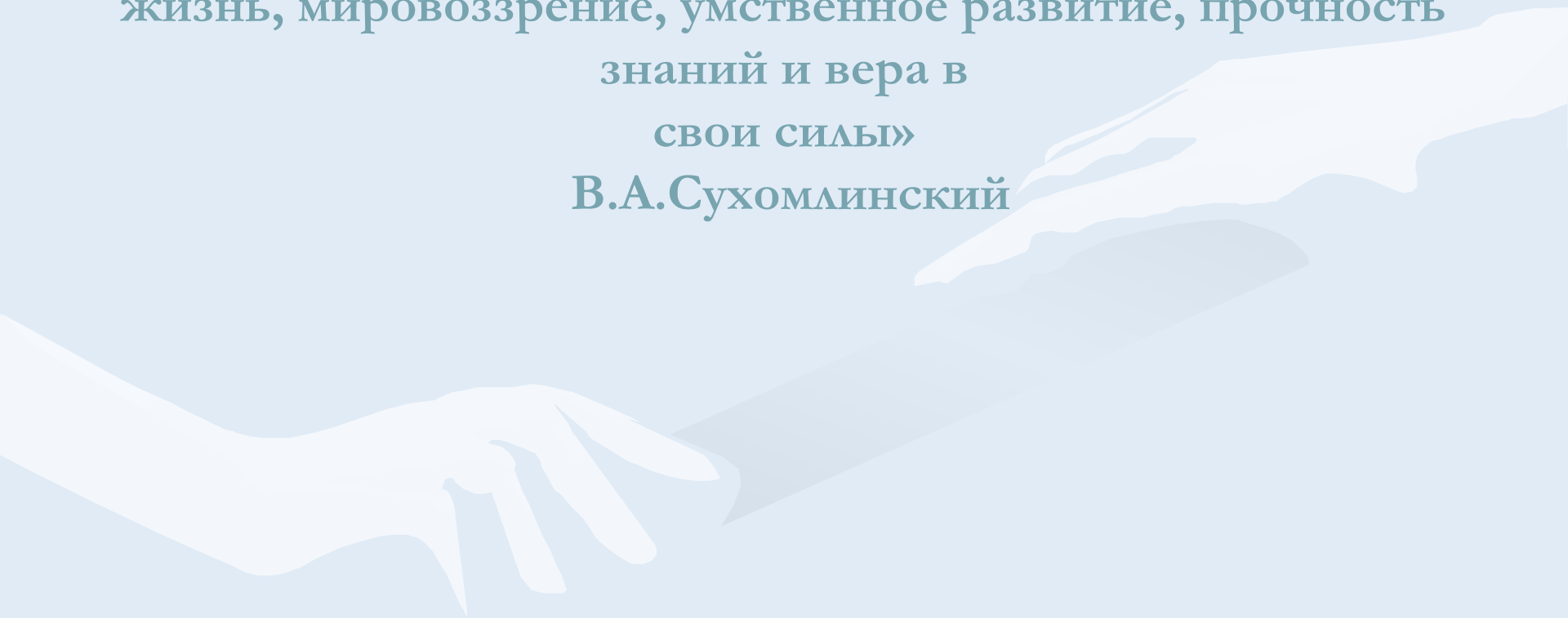


# Здоровое питание и наши дети



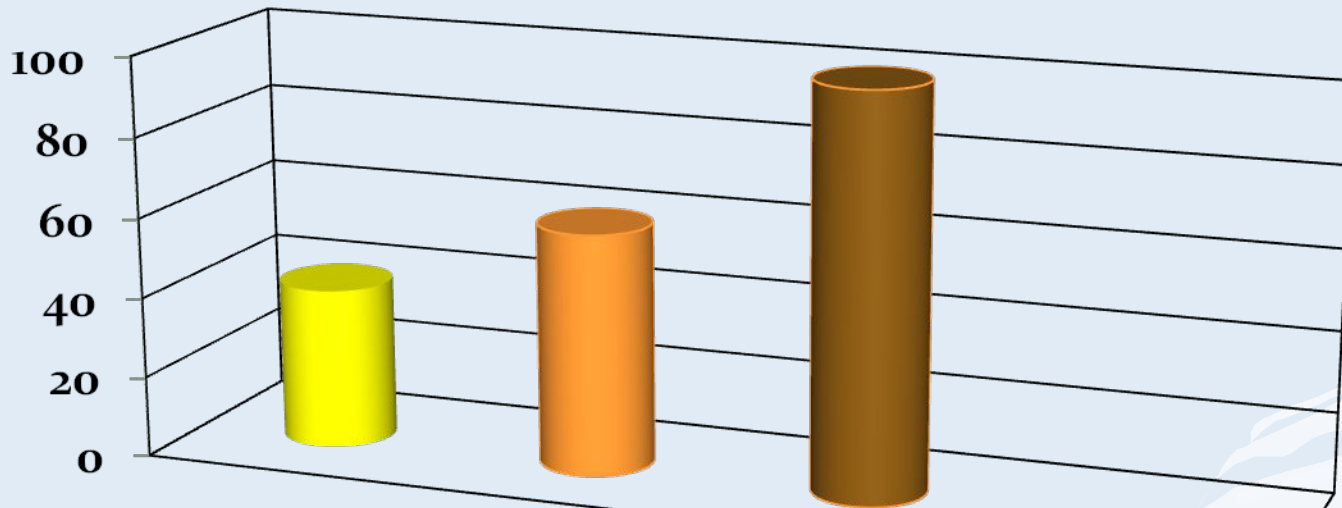
«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От  
жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная  
жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность  
знаний и вера в  
свои силы»

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.**

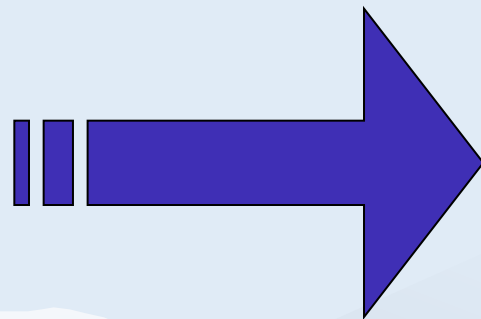
# Что такое качественное питание?



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!

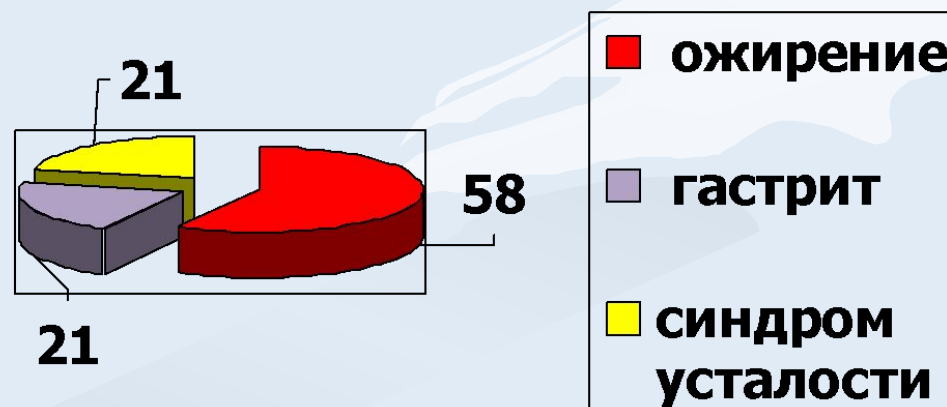


Хорошее  
самочувствие вашего  
ребенка в течение  
уроков обеспечивает  
вовремя съеденный  
школьный завтрак,  
ПОЛДНИК.

# 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.**



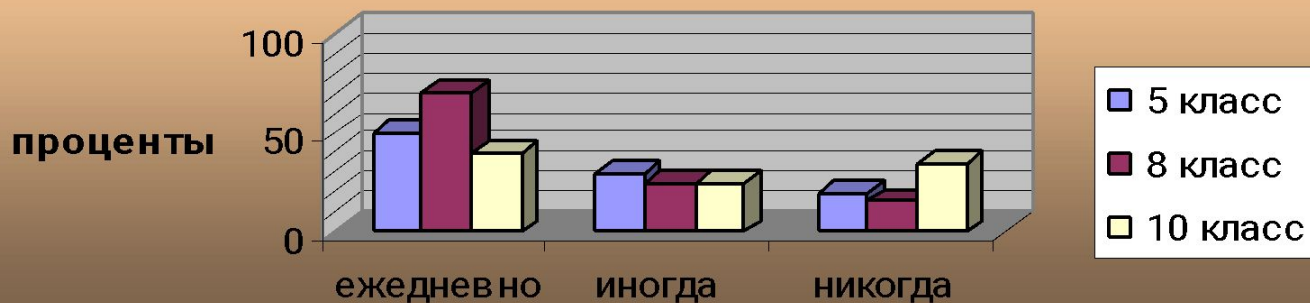
Самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его матери!



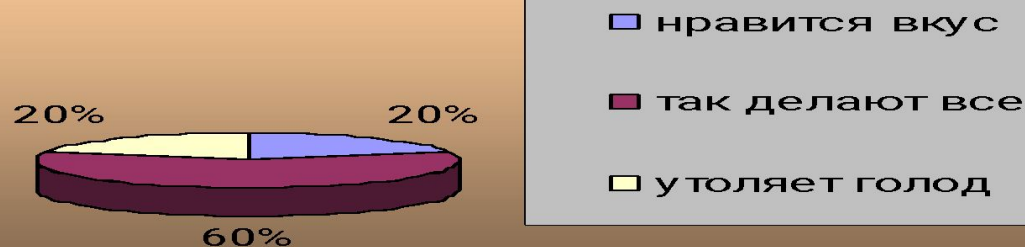
# Мнение детей

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?



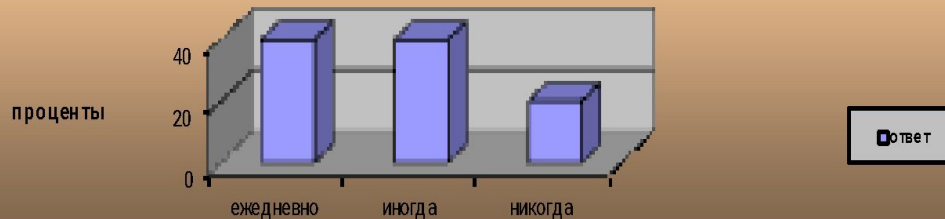
Как влияет на здоровье человека  
употребление , сухариков и др.?



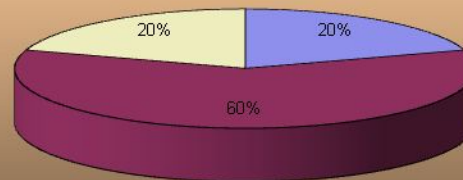
# Мнение родителей

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».

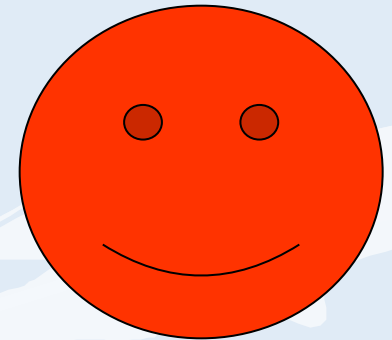
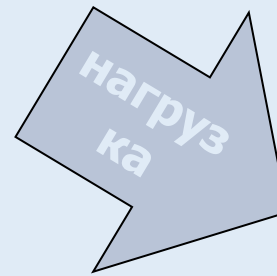
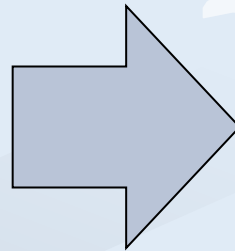
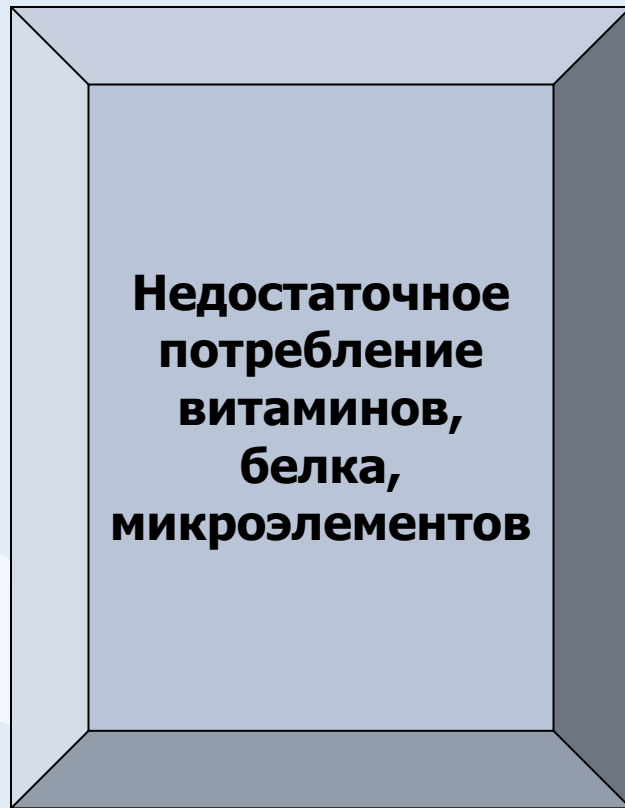
## Учащиеся старших классов:

«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.**

The image features a light blue gradient background. In the lower half, two white hands are shown in silhouette, reaching towards each other from the left and right sides. The text 'Давайте действовать сообща!' is centered horizontally across the middle of the image, overlaid on the hands. The text is in a teal color with a slight drop shadow.

Давайте действовать сообща!