

Питание и здоровье наших детей



Родительское собрание

МОУ «Исинская СОШ»

2009 год



Цели:

- **обсудить важность оптимального питания для здоровья школьников,**
- **необходимость знания подростками элементарных правил питания;**
- **формирования навыков самоконтроля**

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Базовые компоненты здорового образа жизни

- Рациональное питание



Базовые компоненты здорового образа жизни

- **Физическая активность**



Базовые компоненты здорового образа жизни

- **Общая гигиена организма**



Базовые компоненты здорового образа жизни

- **Закаливание**



Базовые компоненты здорового образа жизни

- Отказ от вредных привычек



Базовые компоненты здорового образа жизни



- **Соблюдение режима дня**

Подробнее о питании





Результаты анкетирования детей

- Учащиеся 5 – 11 классов
- Всего обучается человек
- Приняли участие в анкетировании человек.

Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ

1) Охарактеризуйте свое здоровье и укажите, от чего оно зависит.

Особенности питания, %

Окружающие меня люди, %

Природно-климатические условия, %

Наследственность, %

Образ жизни, %

2) Ответьте на следующие вопросы:

1. Сколько раз в день вы едите?

2. Какие продукты преобладают в вашем рационе?

3. Какие продукты питания вы считаете полезными и почему?

4. Какие продукты питания вы считаете вредными и почему?

5. Сколько раз в неделю вы употребляете рыбу?

6. Сколько раз в неделю вы употребляете молочные продукты?

7. Сколько раз в неделю вы употребляете овощи?

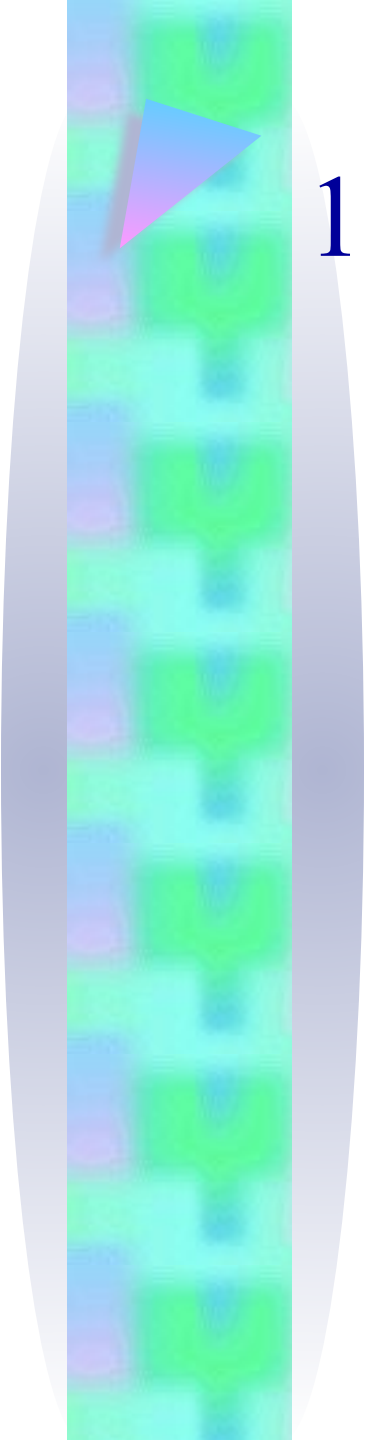
8. Сколько раз в неделю вы употребляете фрукты?

9. Обедаете ли вы в школьной столовой?

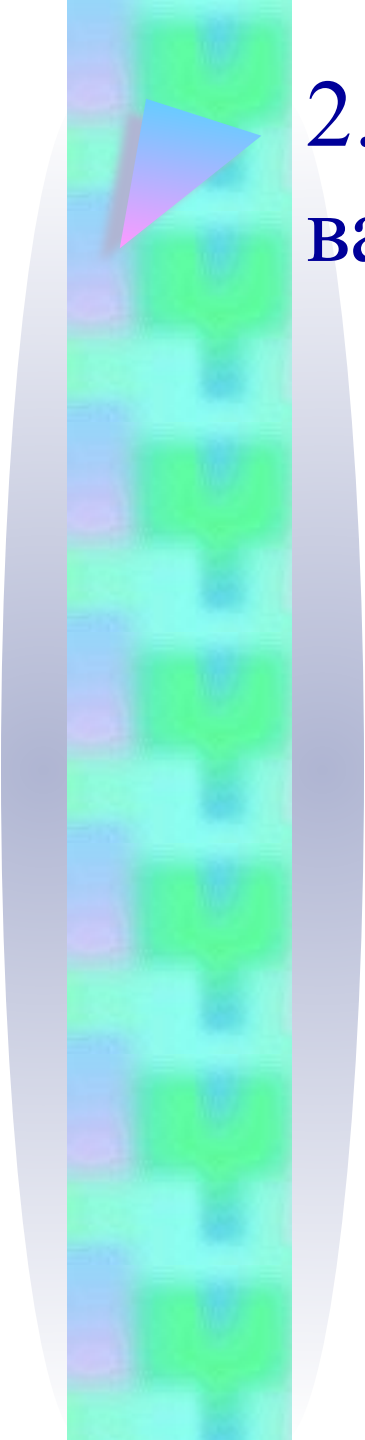
10. Что бы вы хотели изменить в работе школьной столовой?



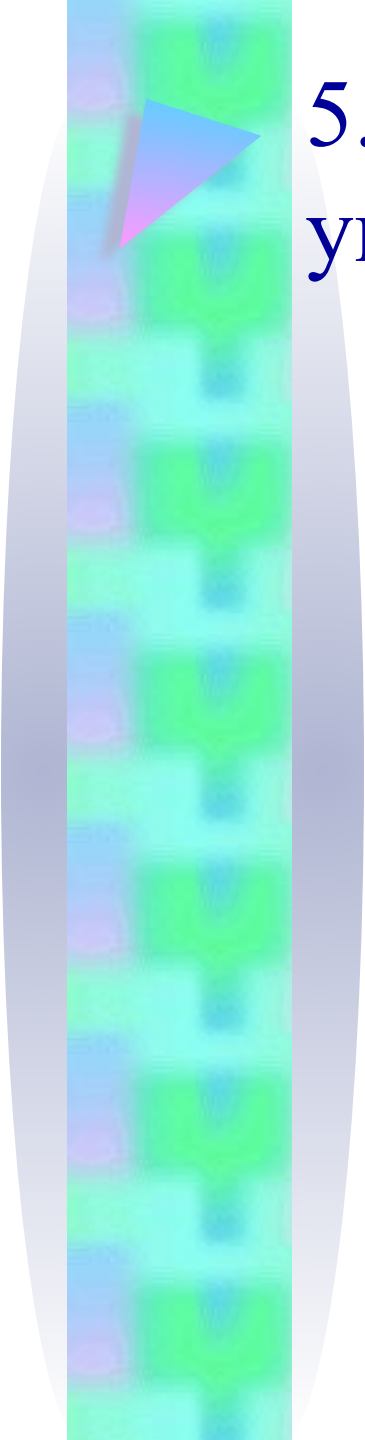
Факторы, оказывающие влияние на здоровье (по результатам опроса школьников)



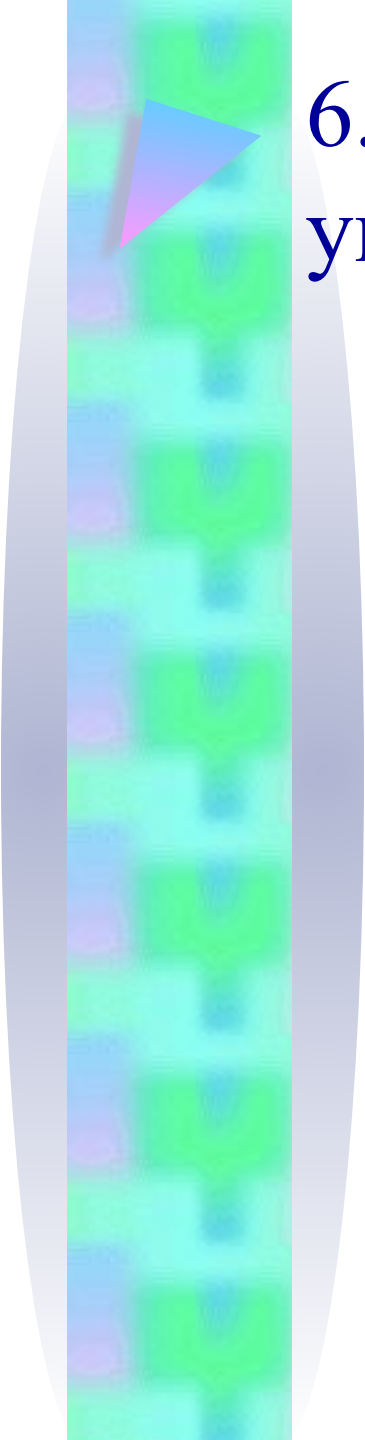
1. Сколько раз в день вы едите?



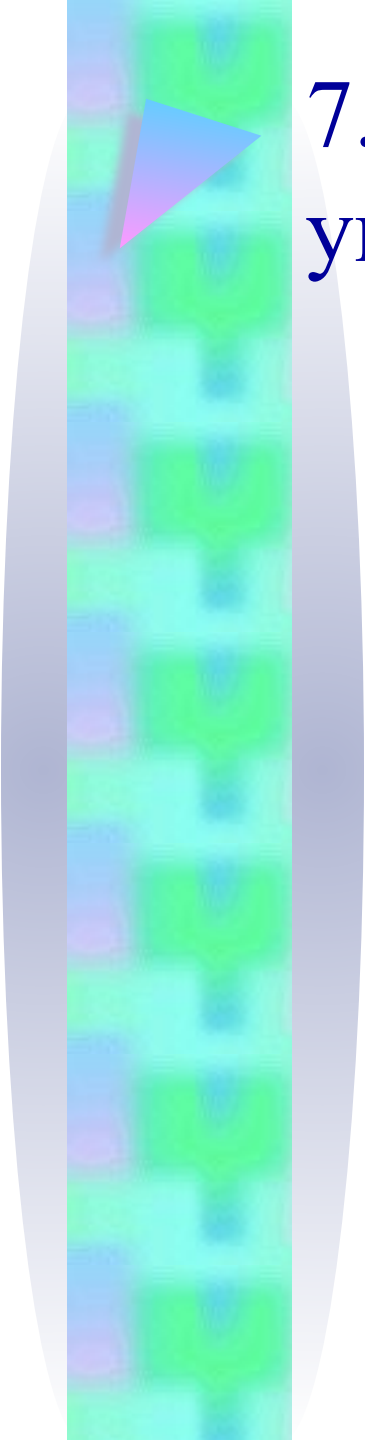
2. Какие продукты преобладают в
вашем рационе?



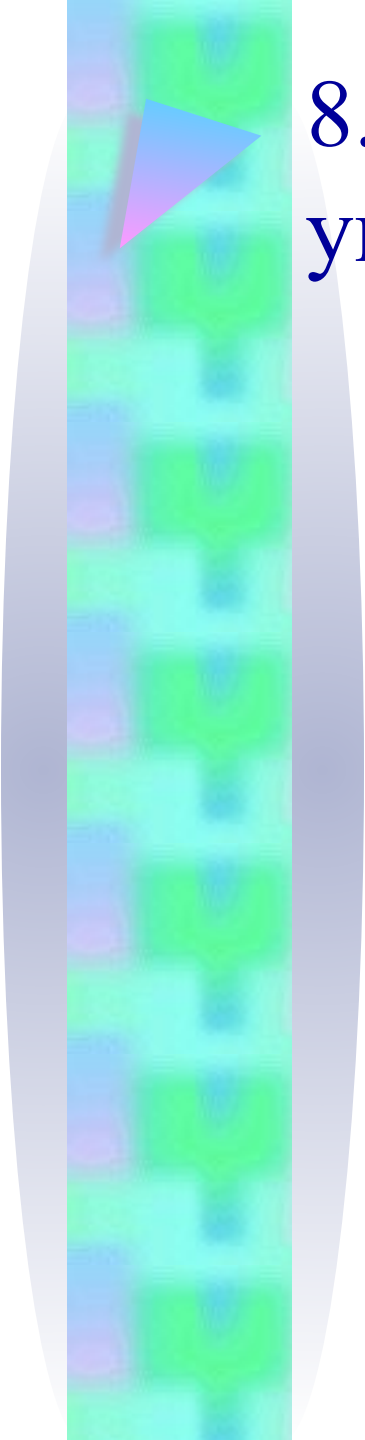
5. Сколько раз в неделю вы употребляете рыбу?



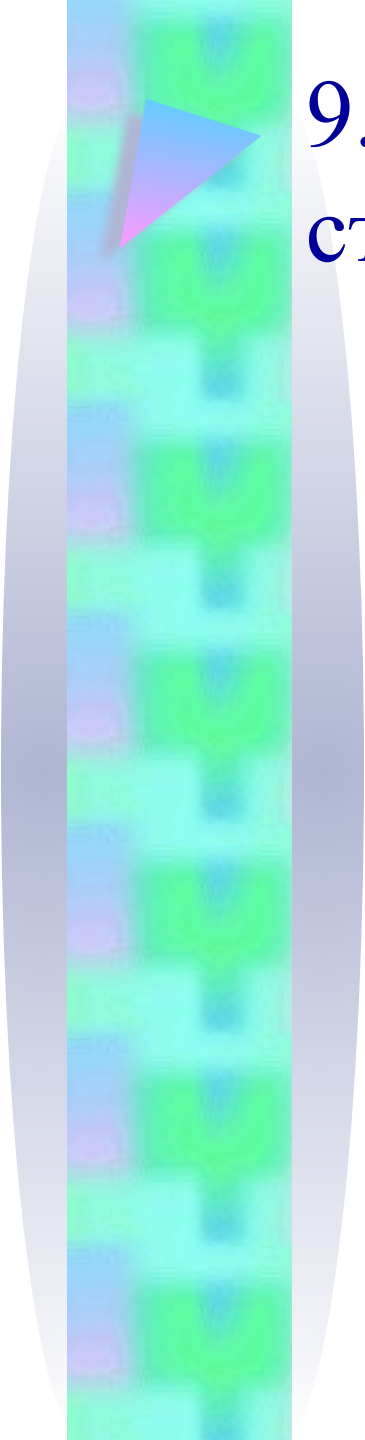
6. Сколько раз в неделю вы употребляете молочные продукты?



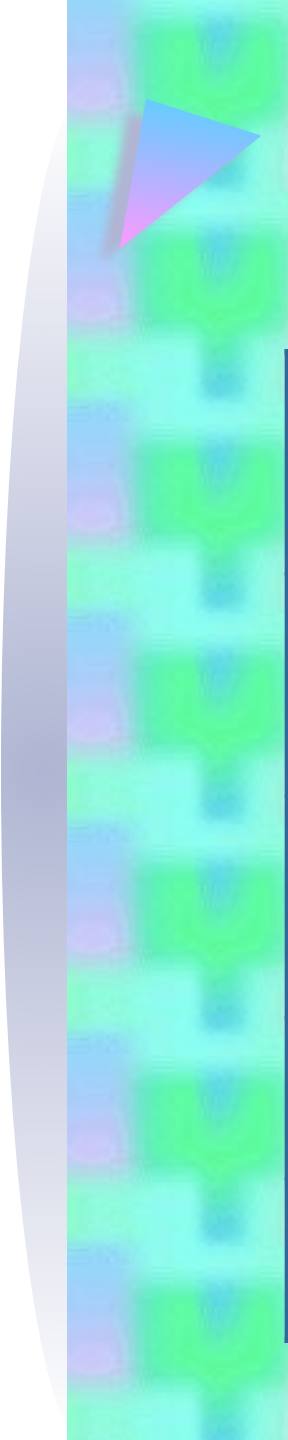
7. Сколько раз в неделю вы употребляете овощи?



8. Сколько раз в неделю вы употребляете фрукты?



9. Обедаете ли вы в школьной столовой?



Основные группы пищевых продуктов и планирование питания

Пищевая группа	Число блюд в день
1. Молоко и молочные продукты	Не менее 2
2. Мясо и мясные продукты	Не менее 2
3. Фрукты и овощи	Не менее 4
4. Хлеб и крупы	Не менее 4

Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании школьников



Мясо и мясopодукты

- Содержание белка – 14–16 г в 100 г продукта, а также легкость усвоения железа и витамина В12.
- Белки мяса и мясopодуктов содержат наиболее благоприятный для человека набор аминокислот.
- Рекомендуется ежедневно.



Рыба

и рыбопродукты



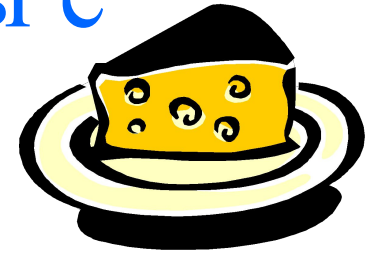
- Важнейший источник высококачественного белка, легкоусваиваемого железа и витамина В₁₂.
- Содержит особый класс полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для обеспечения многих важных физиологических функций.
- Рыба и ее белки легче перевариваются и усваиваются.
- Рекомендуются в вечернее время.

Куриные яйца

- Содержат белок, лецитин, витамины А, В-каротин, В12.
- Все пищевые вещества яйца быстро и хорошо всасываются.
- 1–2 яйца в день не чаще 2–3 раз в неделю.



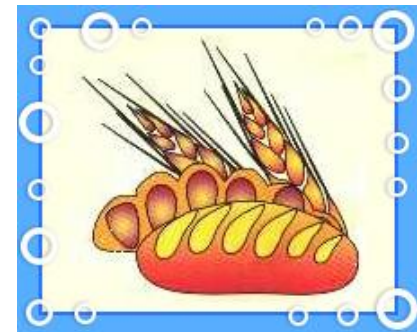
Молоко и молочные продукты



- Кальций и витамин В2, белок.
- Кисломолочные продукты не только нормализуют состав кишечной флоры, подавляя рост болезнетворных микробов, но и стимулируют иммунный ответ организма, повышают его устойчивость к инфекциям.
- Рекомендуются ежедневно.

Хлеб и хлебобулочные продукты

- Источник белка, жира, углеводов, витаминов (В₁, В₂, РР), минеральных солей (магния, железа, селена и др.)
- Растительные волокна, необходимые для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы.
- Преобладают углеводы (главным образом – крахмал).
- Ежедневно, но не чрезмерно.



Овощи и фрукты



- **Источник минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения, некоторых витаминов, в частности витамина С и β-каротина.**
- **Наиболее полезны в свежем виде.**
- **Ежедневно.**



Кондитерские изделия

- Служат в основном источником углеводов и энергии.
- Учитывая высокую двигательную активность детей и связанный с этим большой расход энергии, кондитерские изделия не могут считаться для них ненужными.
- Кондитерские изделия доставляют немало удовольствия детям всех возрастов.

П и щ е в ы е ж и р ы

- Незаменимые (полиненасыщенные жирные кислоты).
- Источники витаминов А, Е, D.
- Необходимые компоненты в формировании вкуса и аромата блюд



Правила оптимального питания



**4–5-разовый прием пищи:
завтрак, обед, ужин плюс
полдник и/или второй завтрак**



Не реже 2 раз в день должны
присутствовать горячие
блюда



**Мясные блюда целесообразно
включать в обед, тогда как в
ужин — молочно-растительные
и/или рыбные блюда**



1–2 раза в день в рацион должен
быть включен овощной салат
или винегрет



▶ **В обед в качестве первого
блюда желателен суп**



**Одно и то же блюдо не
следует включать в рацион
дважды в течение одного и
того же дня**



▶ **Перед сном можно
рекомендовать кефир,
йогурт, яблоко, банан и т. п.**



Желательно, чтобы каждый прием пищи завершался горячим или холодным напитком (какао, чай, компот и т. д.) и по возможности десертом (фрукты, конфеты, мороженое и др.)





*Приятного аппетита
и
будьте здоровы!*

