

Особенности питания детей школьного возраста



В последнее время очень много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. С пищей человек получает необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, и требуются для роста и поддержания жизнедеятельности тканей. Все питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные элементы и вода. Правильное питание позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал.



Компоненты пищи

жиры

белки

углеводы

ВИТАМИНЫ

Минеральные
элементы

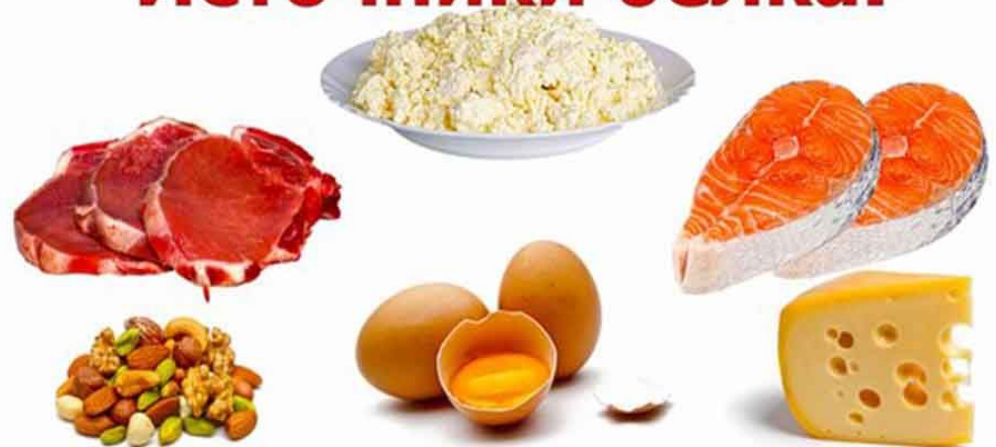


Значение основных

питательных веществ:

- **Белки** - самые необходимые вещества для организма, используются для строительства клеток, производства гормонов и в качестве источника энергии. Человеку необходимо употреблять в сутки, в зависимости от пола и возраста, около 100 граммов белков.

Источники белка!



- **Жиры** являются основным источником энергии. Они должны составлять примерно 35 % объема суточного рациона. Причем более полезными являются растительные жиры, содержащие ненасыщенные жирные кислоты и

Источники полезных жиров.



Авокадо



Кунжутное масло - тхина



Халва



Каноловое масло



Грецкие орехи



Льняное семя



Лососина



Миндаль



Оливки и оливковое масло



Бразильский орех



- **Углеводы** также служат источником энергии. Их нужно употреблять до 500 граммов в сутки в зависимости от энергозатрат человека. Но избыточное их количество может привести к ожирению.

Источники простых углеводов

Простые углеводы содержатся в продуктах питания, таких как фрукты, молоко и овощи

Торты, конфеты и другие продукты, содержащие рафинированный сахар, также содержат углеводы, но не содержат витаминов, минералов и клетчатку.



Сложные углеводы

или полисахариды представляют собой комплекс моносахаридов(простых углеводов). Они включают крахмал, гликоген и пищевые волокна.

Пищевые источники:

- зерновые злаки (макаронные изделия, крупа, мука)

- бобовые (кроме сои)

- овощи (кукуруза и картофель)



- **Витамины и минеральные вещества** также необходимы для нормальной жизнедеятельности человека. Важно учитывать, что они не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Минеральные вещества

Микроэлементы:

цинк, медь, йод, фтор,
бром, марганец

Макроэлементы:

кальций, фосфор, магний, натрий,
калий, хлор, сера, железо



Соотношение пищевых ингредиентов



- Недостаток или избыток одного из них ведёт к падению веса, разрыхлению тканей, снижению защитных свойств организма.



Основные продукты детского питания



молоко

рыба

сахар

мясо

яйца

хлеб

творог

сливочное
масло

крупы

сметана

растительное
масло

овощи и
фрукты

Проблема рационального питания

- имеет не только медицинское, но и большое социальное значение, так как является одним из определяющих факторов последующего развития человека. Состояние здоровья детского населения, уровень заболеваемости и смертности находится в прямой зависимости от качества питания.



Организация питания в школе является важнейшей частью качественного образования детей. Для учеников начальных, средних и старших классов ввиду их повышенной активности на уроках и переменах требуется большое количество питательных веществ. И такие значительные энергетические затраты должны компенсироваться соответствующими горячими блюдами, ежедневно подаваемыми в образовательных организациях. Каковы же основные характеристики, особенности и требования к школьному питанию?



Основные пункты Положения о рациональном питании школьников

- 1. Положение и приказы устанавливаются каждой образовательной организацией на неопределенный срок и распространяются на всех учащихся.
- 2. Положением гарантируется высокое качество и безопасность питания для школьника, а также удовлетворение основных потребностей его организма.
- 3. В каждом образовательном учреждении должен быть организован пищевой блок (столовая, буфет) для полноценного питания учащихся.
- 4. Рацион и режим питания должен разрабатываться согласно всем эпидемиологическим требованиям.
- 5. Гигиенические показатели продуктов должны соответствовать нормам Санитарно-Эпидемиологической Станции.
- 6. Горячее питание организовывается для каждого класса с учетом учебного режима школьников. Столы в пищевом блоке заранее накрываются.
- 7. Контроль питания в школе осуществляется уполномоченным лицом. Рекомендации по организации процесса изложены в приказе об организации питания в школе, который утвердили в 2012 году Минздравсоцразвития и Минобрнауки России



Завтрак

- Основой правильного школьного питания является горячее блюдо. В нашей школе чаще всего школьникам предлагается молочная каша, творожная запеканка или омлет с различными добавками. Обязателен напиток (какао с молоком, горячий чай, кисель или компот). Размер порции должен соответствовать физиологическим потребностям учащихся. Обычно питаются завтраками обучающиеся 1-ых – 6-ых классов.



Обед

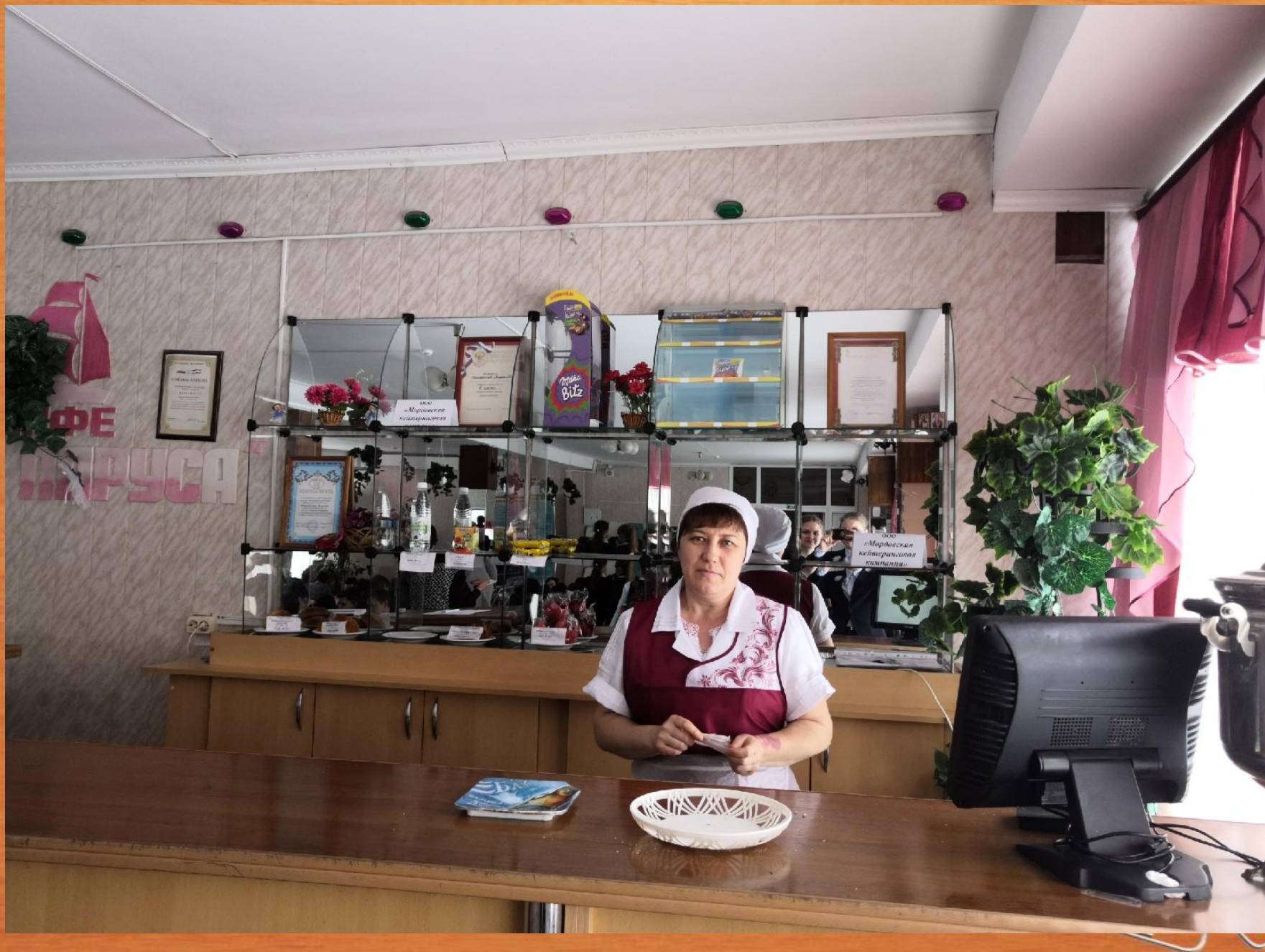
- Школьный обед содержит большее количество блюд и намного разнообразней завтрака. Учащимся предлагается закуска, причем в данном случае предпочтительнее всего легкий овощной салат, возбуждающий аппетит. Классический школьный обед состоит из двух блюд (не считая салата): первого и второго. На первое предлагается горячее жидкое блюдо (борщ, суп любого вида, щи, рассольник). На второе блюдо мясное или рыбное, либо из птицы (администрация школы учитывает тот факт, что у нас учатся дети разных национальностей). В качестве гарнира используется рисовая, гречневая, кукурузная каша, макароны различных сортов, картофель или картофельное пюре, овощное рагу. Часто в порцию добавляется подливка. Школьный обед также содержит горячий или холодный напиток: компот, кисель, чай. К горячим блюдам предлагается пшеничный или ржаной хлеб.





- В нашей школе для питания имеются комфортабельные столовая и буфет. Размеры помещения, число посадочных мест, а также набор посуды и столовых приборов соответствуют количеству учащихся в школе. Ученики не имеют права присутствовать в производственных помещениях пищевого блока. К предварительному накрытию столов привлекают учеников средней школы с 7-ого класса.







План организации питания в школе

- Учащиеся школы также получают образование, связанное с формированием знаний о рациональном питании. В связи с такой необходимостью в школе проводятся массовые мероприятия, классные часы и профилактические беседы с учащимися на тему правильного и здорового питания. Перед началом каждой учебной четверти (полугодия) разрабатывается план организации питания в школе. Основной частью его разработки является составление качественного меню и планирование поставки необходимой продукции в школу.



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»

древнегреческий философ Сократ(470-399

до н.э.)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--p1ai/obzh_08_vin_new/obzh_materialy_zanytii_08_06_vin_new.html

