Рацион и режим питание школьников

«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

Проблема здоровья – проблема питания?

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

Основные принципы здорового питания школьников

- **Питание школьника должно быть оптимальным.**
- **Питание школьника должно быть сбалансированным .**

Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

Недостаточность питательных веществ

Потеря внимания

Слабость и переутомляемость

Ухудшение памяти и работы мозга

Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям

Основными элементами здорового питания школьников являются:

белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микроэлементы.

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.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки ;
- творог ;
- сыр ;
- рыба ;
- мясные продукты ;
- яйца

Жиры

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.

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

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло ;
- растительное масло ;
- сметану

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 в меню школьника:

- хлеб ;
- крупы ;
- картофель ;
- мед ;
- сухофрукты ;
- сахар

Минеральные вещества входят в состав всех клеток и тканей и обеспечивают:

- правильный рост;
- развитие костного скелета, зубов, мышечной, нервной ткани;
- принимают активное участие в процессах кроветворения, выработке различных ферментов и гормонов.

Витамины и минералы

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А:

- морковь ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- плоды черноплодной рябины
- , шиповника и облепихи.

Витамины и минералы

Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- печень ;
- яйца ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы

Витамины и минералы

Продукты, богатые витаминами группы В:

- хлеб грубого помола ;
- молоко ;
- творог ;
- печень ;
- сыр ;
- яйца ;
- капуста;
- яблоки;
- миндаль ;
- помидоры ;
- бобовые

Пирамида питания

Распределение суточного рациона

- Завтрак-20%
- Второй завтрак-15%
- Обед-30%
- Полдник-15%
- Ужин-20%

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

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

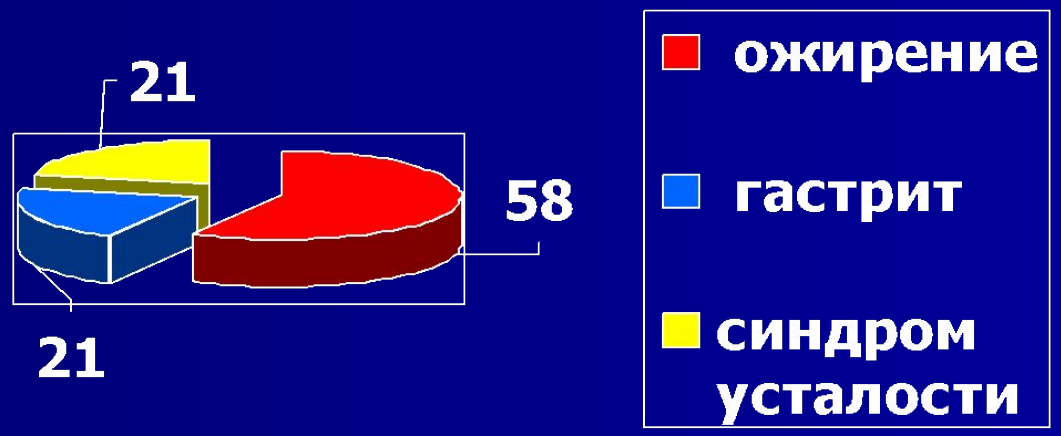
Завтрак в школе обязателен!

Хорошее самочувствие вашего ребенка в течение уроков обеспечивает вовремя съеденный школьный завтрак!

И еще о завтраке…

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

Исследования показывают:



В статистике участвуют дети, которые игнорируют школьную столовую.

Причины нарушения веса у детей

- Качество продуктов питания.
- Культура питания.
- Режим питания.
- Несбалансированная физическая активность детей.

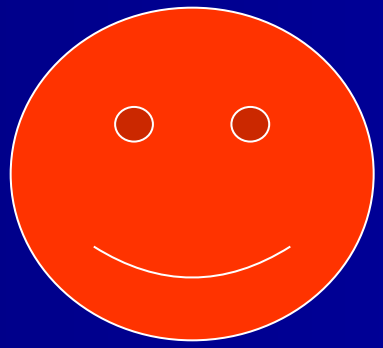
Режим питания

Наименование рациона	Первая смена	
Первый завтрак	7. 00	
Второй завтрак	10. 00	
Обед	13.00	
Полдник	16.30	
Ужин	19. 00	

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

Ваш ребенок в школе, но не питается в столовой…

нагр
узка



Недостаточное потребление витаминов, белка, микроэлементов

Снижение иммунетета

Предболезнь или

болезнь

Совет родителям:

Попытайтесь 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.

Спасибо за внимание!