«Чем младше ребенок, тем более здоровый образ жизни он ведет»

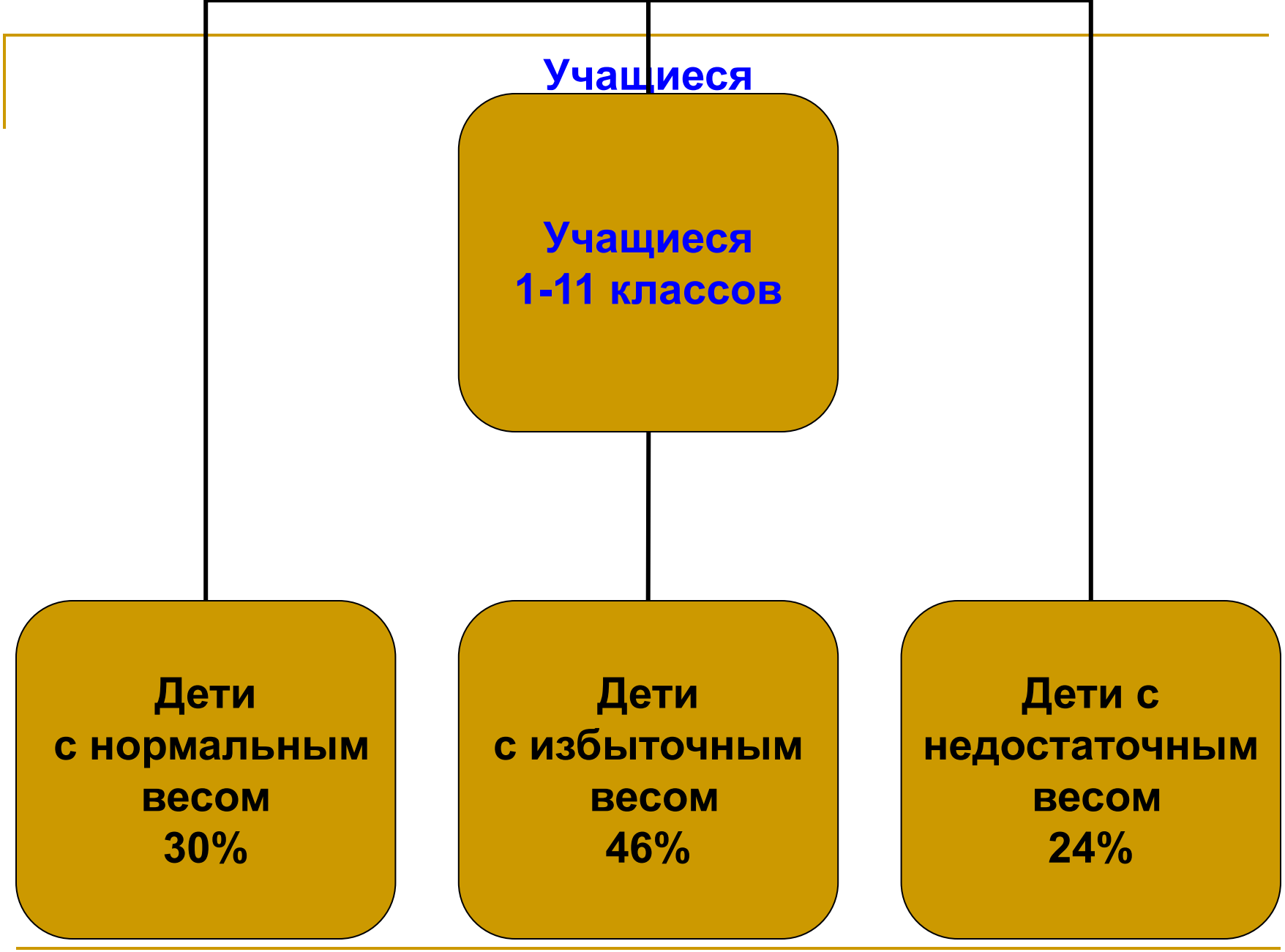
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Здоровое полноценное питание.
- Активные занятия физкультурой и спортом.

«Ребенок есть то, что он ест»

По данным Роспотребнадзора:

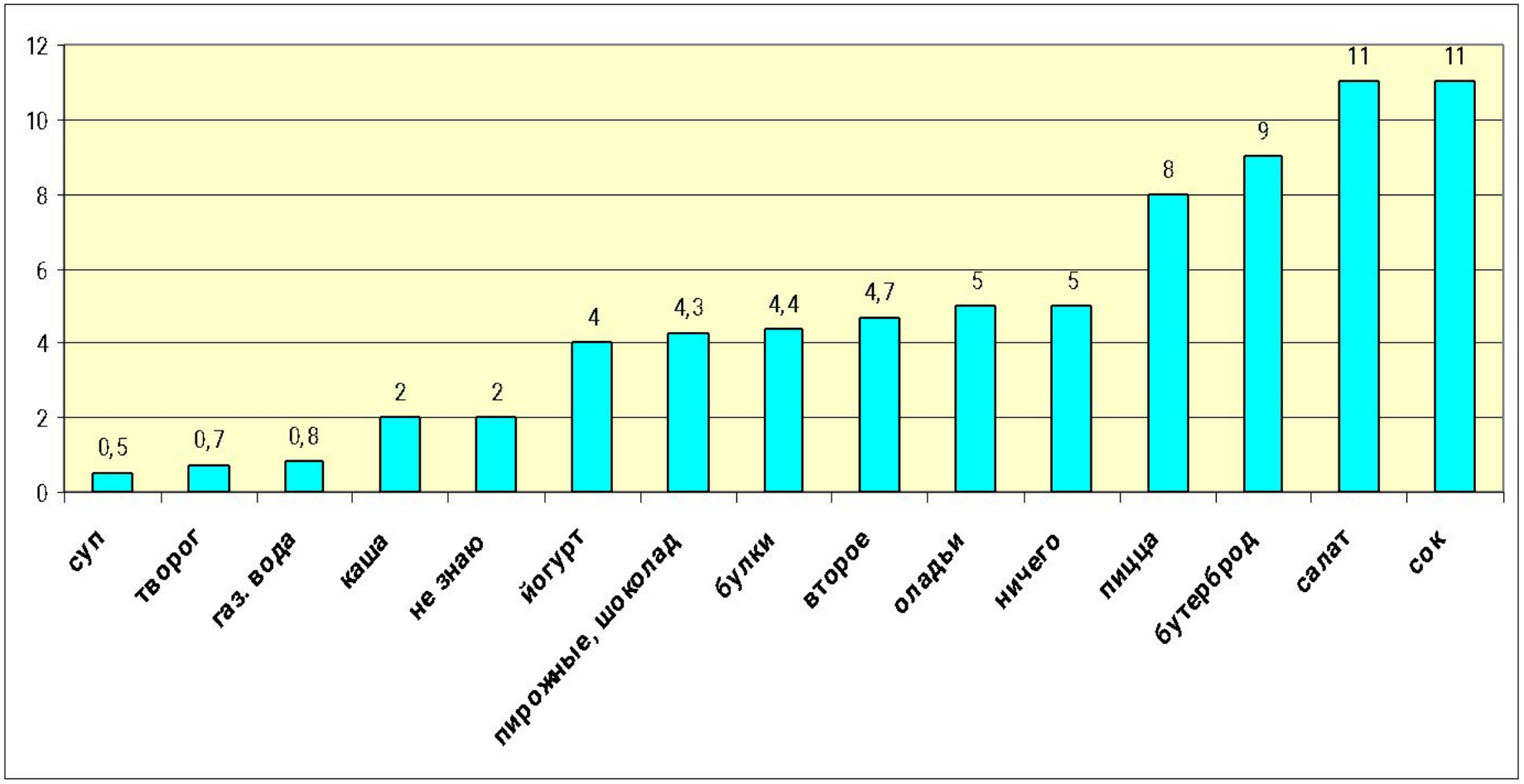
- Мониторинг среди школьников Калининградской области за последние 5 лет показал значительный рост заболеваемости болезнями органов пищеварения - в 2,3 раза. Темп прироста болезней эндокринной системы составил 20,1% (в том числе ожирение на 31,6%).


Учащиеся
Учащиеся
1-11 классов
Дети
с нормальным
весом
30%
Дети
с избыточным
весом
46%
Дети с
недостаточным
весом
24%

Причины нарушения веса у детей

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

Результаты анкетирования учащихся 5-11 классов



Основные принципы здорового питания школьников

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

Принцип сбалансированности питания

- 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.
- Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4

Пирамида питания
Жиры, масла, сладости
Молочные продукты
2-3 порций
Мясо, рыба, яйца, птица
2-3 порций
Овощи
3-5 порций
Фрукты
2-4 порций
КРУПА
МЮСЛИ
Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб
6-11 порций

Принцип оптимальности питания

- 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 расходованием основных пищевых веществ.

Рекомендуемая калорийность рациона школьника

- 7-10 лет – 2300 ккал.
- 11-13 лет (мал.) – 2700 ккал.
- 11-13 лет (дев.) – 2450 ккал.
- 14-17 лет (мал.) – 2900 ккал.
- 14-17 лет (дев.) – 2600 ккал.

При полноценном питании продукты, поступающие в организм школьников должны обеспечивать суточную норму следующих веществ:

- **Белки.**
- **Жиры.**
- **Углеводы.**
- **Витамины.**
- **Минеральные соли и микроэлементы.**