

Родительское собрание « Правильное питание – залог здоровья школьника»



учитель начальных классов
МОУ гимназия № 4
г. Новороссийска
Шайтар Светлана
Владимировна

Здоровье — это возможность
возможностей.

Штурмуйте каждую
проблему с энтузиазмом, как
если бы от этого зависела
ваша жизнь.

Л. Кьюби.

Энергетические затраты школьника в зависимости от вида трудовой деятельности

составляют в возрасте:

- **7-11 лет – от 2250 до 2550 калорий;**
- **11-15 лет – от 2850 до 3300 калорий;**
- **15 лет и старше – от 3300 до 3800 калорий в сутки.**

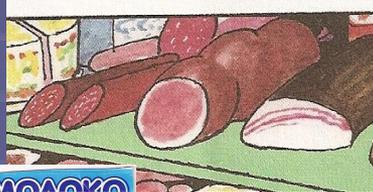
Анкетирование

Завтракаешь ли ты по утрам?	Да - 19 человек	Нет – 5 человек
Сколько раз в день ты кушаешь?	3 раза - 5 человек 4 раза – 17 человек	5 раз и более – 2 чел.
Твоё самое любимое блюдо?	Пельмени, картошка жаренная, ленивые вареники, пюре с курицей, оливье.	<u>Не любят:</u> запеканку, тушёную капусту, манную кашу
Твои любимые фрукты?	Бананы, яблоки, груши, хурму, киви	

Белки содержатся :

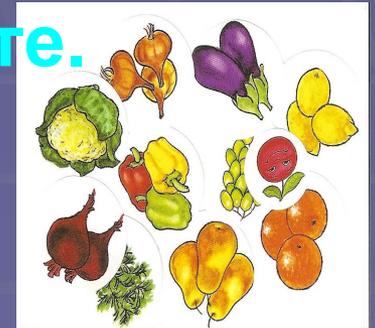
Животные белки в:

- Молоке;
- Мясе;
- Рыбе;
- Яйцах.



Растительные белки в:

- Бобовых;
- Гречневой крупе;
- Рисе;
- Картофеле;
- Свежей капусте.



Наиболее целесообразно придерживаться примерно следующего режима питания:

7.00 - 7.15

Завтрак из 2 блюд:

Первое - каша, яйца, творог, овощи, картофель.

Второе - кофе, молоко, чай с молоком, какао.

13.00 – 14.00

Обед :

Первое - суп мясной, овощной или молочный.

Второе – рыба, мясо, крупяные или овощные гарниры.

Заканчивается обед сладким (компот, кисель, фрукты, ягоды).

16.30 – 17.00

Полдник, состоящий из питья

(кефир, простокваша, молоко, сок, чай с молоком)

И мучных изделий и фруктов, ягод.

(булочка, печенье, бублик)

19.30 – 20.00

Ужин:

Первое - каши, запеканки, творожные и яичные блюда, крупяные или овощные котлеты.

Второе – чай, кефир, молоко, сок.

Примерное меню школьных завтраков



Понедельник	<i>Мясные котлеты с овощным гарниром</i> <i>Чай с молоком</i> <i>Хлеб ржаной</i> <i>Фрукты</i>
Вторник	<i>Запеканка из творога со сметаной</i> <i>Кисель</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Фрукты</i>
Среда	<i>Сосиски с тушёной капустой</i> <i>Кофе с молоком</i> <i>Хлеб ржаной</i> <i>Фрукты</i>
Четверг	<i>Пудинг морковный</i> <i>Молоко</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Фрукты</i>
Пятница	<i>Рыба, жаренная с картофельным пюре</i> <i>Хлеб ржаной</i> <i>Компот</i> <i>Фрукты</i>
Суббота	<i>Капустные котлеты</i> <i>Простокваша или кефир</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Фрукты</i>