

# Разговор о правильном питании



## Рекомендуемый вариант режима питания школьника:

| Часы приема пищи | Название и время приема пищи |
|------------------|------------------------------|
| 7.00- 7.30       | Завтрак дома                 |
| 10.00-11.00      | Второй завтрак в школе       |
| 13.00-13.30      | Обед в школе или дома        |
| 16.00-16.15      | Полдник в школе или дома     |
| 19.00-19.30      | Ужин дома                    |

# Проблема здоровья – проблема питания?



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


# Что такое качественное питание?



Качественное питание обеспечивается путем потребления **безопасных** пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах.

# А что из этого следует?...

**Недостаточность  
питательных  
веществ**



```
graph LR; A[Недостаточность питательных веществ] --> B[Потеря внимания]; A --> C[Слабость и переутомляемость]; A --> D[Ухудшение памяти и работы мозга]; A --> E[Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям];
```

**Потеря внимания**

**Слабость и  
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и  
работы мозга**

**Легкий доступ к  
вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям**

# **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!

# Меню на неделю:

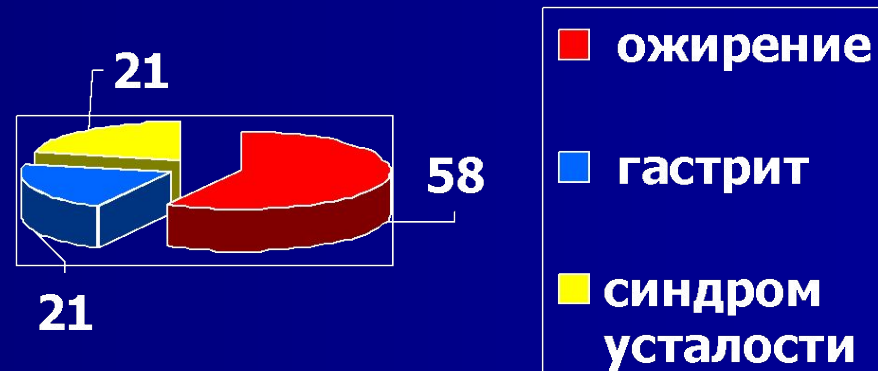
| 1 день                       | 2 день                     | 3 день           | 4 день                            | 5 день                      | 6 день                       |
|------------------------------|----------------------------|------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Оладьи с яблоками или йогурт | Каша «Дружба» на молоке    | Сосиска отварная | Пудинг творожный со сгущ. молоком | Филе рыбы жаренной с маслом | Гуляш из мяса говядины       |
| изюмом со сгущ. молоком      | Сосиска запеченая в тесте  | Рис отварной     | Чай с сахаром                     | Картофельное пюре           | Греча отварная               |
| или повидлом                 | Кофейный напиток на молоке | Чай с сахаром    | Булочка школьная                  | Напиток из св.яблок с вит.С | Напиток из шиповника с вит.С |
| Чай с сахаром                |                            | Хлеб пшеничный   |                                   | Хлеб пшеничный              | Хлеб пшеничный               |
| Фрукты (яблоко)              |                            | Овощи порц.      |                                   |                             |                              |



# И еще о завтраке...

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

**Исследования показывают:**



**В статистике участвуют дети, которые игнорируют школьную столовую.**

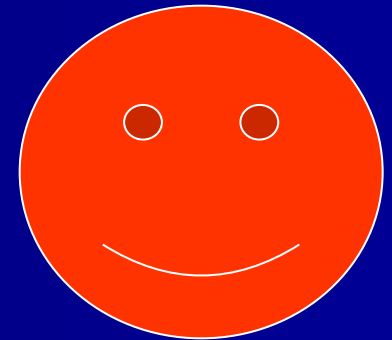
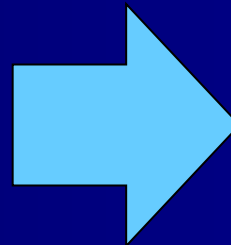
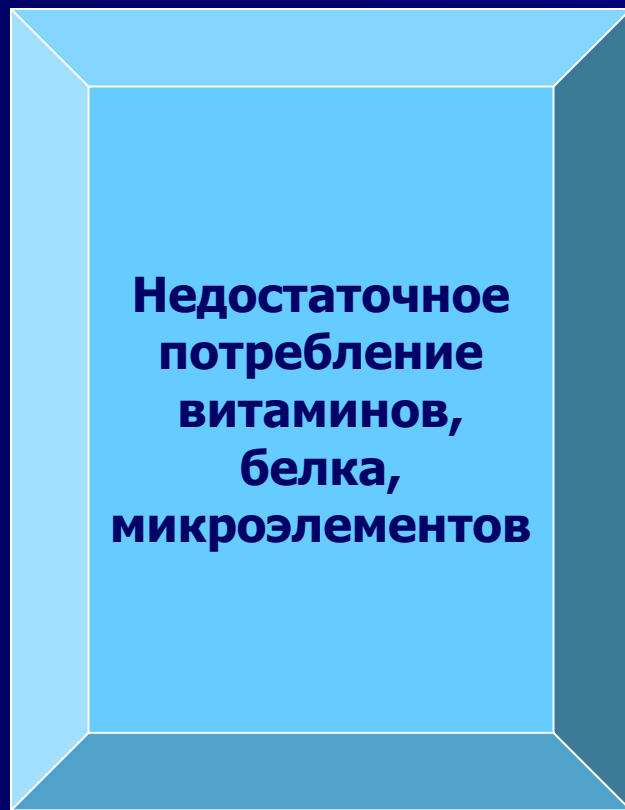
# **Исследования показывают:**

- **первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются в юности.**
- **просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.**

**Все эти виды кулинарно-технологической обработки продуктов стали возможны в нашей столовой после ремонта и установки нового оборудования!**

- При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки продуктов. Наиболее щадящими, сохраняющими ценные вещества, являются такие способы обработки, как варка без слива воды, припускание и пассирование для растительных продуктов, варка и тушение для мясных, запекание для молочных и рыбных продуктов.

# Ваш ребенок в школе, но не питается в СТОЛОВОЙ...



**Предболезнь или  
болезнь**

# Совет:

**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.**

# **И последнее...**

**Государство изыскало средства для увеличения нормативов на питание в школах. Было дано поручение предусмотреть в бюджете на 2010 год средства на переоснащение столовых в школах.**

**Давайте действовать сообща!**