

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!

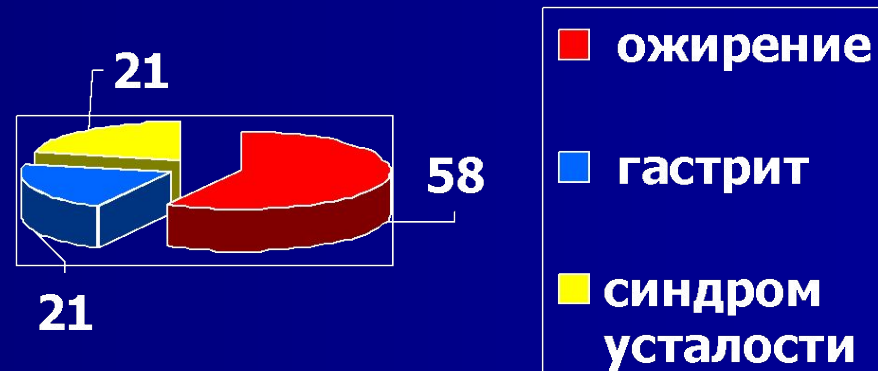
Меню на неделю:

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.

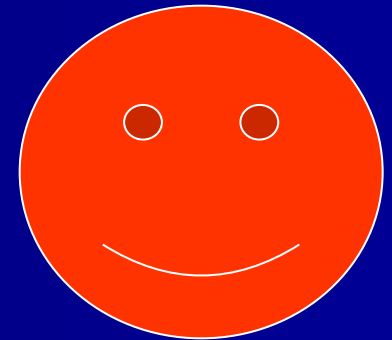
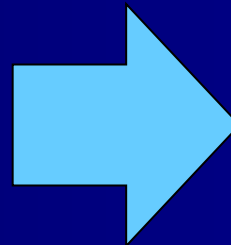
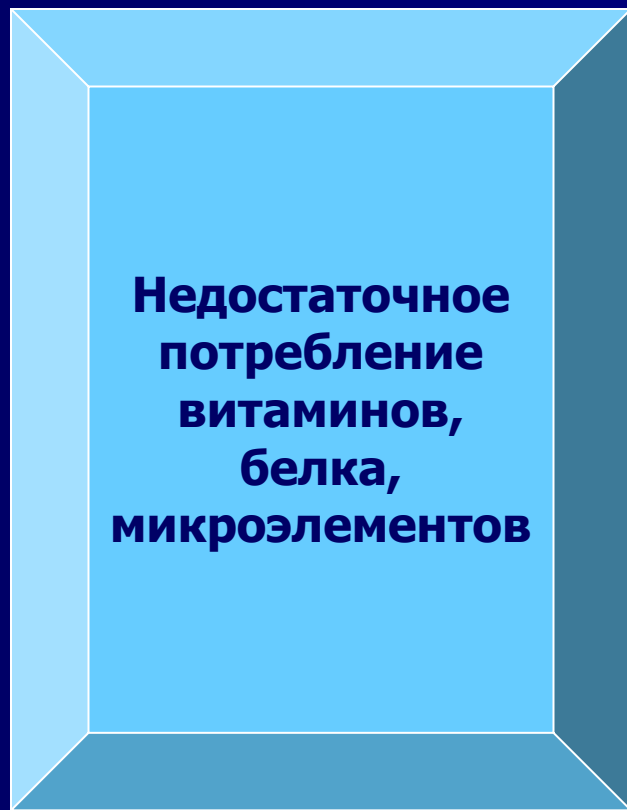
Исследования показывают:

- **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!