



Родительское собрание

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

- ▶ Автор: Ковалёва Е.А.
Учитель начальных
классов

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ



- Принципы в питании школьников.
- Потребности в питании школьника
- Питание и здоровье.
- Список главных продуктов.
- Оптимальное расписание приёма пищи.
- Приемы пищи. Примеры правильного меню.
- Какими способами лучше готовить пищу?
- Требования к еде.
- **Советы родителям.**



Принципы питания школьника

1. Еда должна обеспечивать детей необходимым количеством энергии для двигательных и психологических процессов.
2. Еду необходимо балансировать. В ней должны присутствовать жиры, белки и углеводы.



Принципы питания школьника

3. Рацион нужно разнообразить, чтобы ученик получал все витамины, минералы и микроэлементы.

4. Нужно помнить, что фрукты-овощи надо мыть, мясо перед обработкой тоже. Также необходимо соблюдать срок годности и санитарные требования.



Принципы питания школьника

5. Нужно иметь в виду индивидуальные особенности ребенка. У кого-то может быть непереносимость лактозы или аллергия на разные продукты.

6. В течение всего дня организм ребенка должен пополняться калориями, чтобы компенсировать затраты энергии.



Принципы питания школьника

7. Бобовые нужно есть 1-2 раза в неделю.
8. Необходимо соблюдать режим питания.



ПОТРЕБНОСТИ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА

Правильный режим питания школьника это один из способов улучшить здоровье сына или дочери. Ниже приведены таблицы, в которых сказано, сколько и каких продуктов должен потреблять ребенок-школьник в день.

Возраст, лет	Белки (г/кг)	Жиры (г/кг)	Углеводы	Энергетическая потребность (ккал)
7-10	2,3	1,7	330	2550
11-15	2,0	1,7	375	2900
16 и старше	1,9	1,0	475	3100

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ



ПОТРЕБНОСТИ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА

Продукты	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко, КМПр	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200



Питание и здоровье.

- Сохранение здоровья населения является одной из задач государственной важности.



Питание и здоровье.

- Сохранение здоровья населения является одной из задач государственной важности.
- Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы.

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ



Питание и здоровье.

.С самого раннего детства у ребёнка формируются вкусовые пристрастия и привычки.

.В их формировании важнейшую роль играет семья.

.Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей представление о здоровом питании.



СПИСОК ГЛАВНЫХ ПРОДУКТОВ

1. Фрукты и овощи, богатые витаминами и клетчаткой, способствуют выработке энергии и улучшению пищеварительного процесса.
2. Каши, картофель и макароны своими сложными углеводами способствуют правильному развитию растущего организма.
3. Рыба. Кальций и фосфор, присутствующие в рыбе, принимают участие в развитии костей ребенка.
4. Яйца. Рекомендовано есть 1 раз в день как питательный продукт.



СПИСОК ГЛАВНЫХ ПРОДУКТОВ

5. Молоко и молочные продукты. Белки представляют собой незаменимые вещества при строении детского организма. Молоко, масло и сметану дети школьного возраста должны есть ежедневно.

6. Мясо. Баранину, говядину, птицу, нежирную свинину следует есть не реже 1 раза в неделю.

7. Жиры. Жирные кислоты и витамины являются незаменимым источником энергии и калорий.



Оптимальное расписание приёмов пищи.

1 смена

- Завтрак в 7.00-8.00 часов.
- Второй завтрак в 10.30-11.30 часов.
- Обед в 14.00 -15.00 часов.
- Ужин в 19.00-19.30 часов.

2 смена

- Завтрак в 8.00-9.00 часов.
- Обед в 12.00-13.00 часов.
- Полдник в 16.00-17.00 часов.
- Ужин в 20.00 часов.





Приёмы пищи

Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ



«Прежде чем за стол мне
сесть, Я подумаю, что
съесть».





Завтрак

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.





2 завтрак

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.





Обед

Обед — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на обед подается горячая пища

1. Суп, борщ, щи.
2. Биточки, котлеты, гуляш и т.д.
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ



Полдник

Можно на полдник есть булочки,
вафли,

печенье с сыром, соком или молоком



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Пора ужинать

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин

можно есть только легкую пищу:



- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



КАКИМИ СПОСОБАМИ ЛУЧШЕ ГОТОВИТЬ ПИЦЦУ?

Детям готовить еду можно любым методом, но все же не стоит переусердствовать с жаркой. Тем более, если у сына или дочери маленькая активность или есть склонность к набору подкожного жира. Лучше всего пиццу тушить, запекать или отваривать.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Употребляя сладкую газировку, сахар и белый хлеб ребенок может прибавить в весе.
- От продуктов, в составе которых содержатся консерванты и красители у детей начинается аллергия.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- В маргарине, кетчупе и соусах промышленного производства также нет полезных веществ.
- Опасно для ребенка чрезмерное употребление кофеина и острых блюд.
- Богаты вредными канцерогенами фастфуды, жвачки, блюда, приготовленные во фритюре.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Если ваш ребёнок не хочет питаться в школьной столовой, то соберите ему с собой сэндвичи с сыром или запеченным мясом, булочку с творогом, рогалик. Полезны будут молочные продукты: кефир, ряженка, йогурт. Не забудьте об овощах и фруктах.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Не забудьте об овощах и фруктах. Еду лучше упаковать в контейнер, а бутерброды предварительно завернуть в пищевую пленку, чтоб запах не распространился на учебники и тетради.
- Не давайте детям полностью обезжиренные продукты, но отдавайте предпочтение маложирным видам молочной продукции.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ● И не забывайте, что человек на 80% состоит из воды. Вода это источник жизни. Она очищает организм от токсинов и вредных веществ. Приучайте ребенка пить необходимо количество именно воды, не заменяя ее чаем и другими жидкостями. На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, давайте ребенку больше воды или молока.

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ



Советы родителям

ФАСТ - ФУД



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ



Советы родителям

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите их на

2 группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ



Советы родителям
«Люди с самого рождения.
Жить не могут без движения»



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ



Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.

Пирамида питания.



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ



Требование к еде:

- Обеспечивать организм питательными веществами витаминами и микроэлементами.
- Питание не должно быть избыточным.
- Не должно быть недостатка в еде.





ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Заключение

Таким образом, человеку необходимо правильное питание для здоровой и полноценной жизни.





**Спасибо за
внимание!**