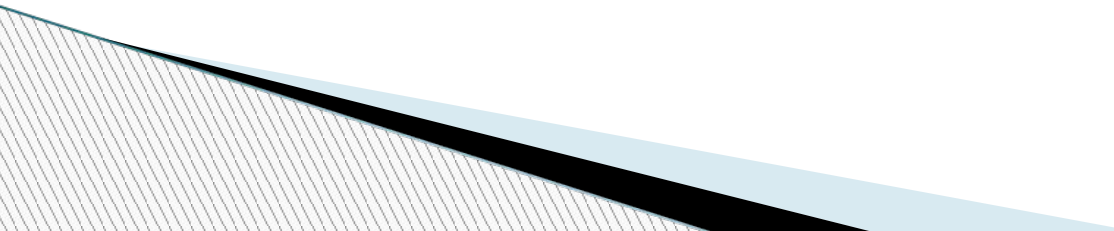


Здоровое питание ШКОЛЬНИКОВ

Научно-исследовательская работа
ученика 6 «а» класса Голубых Павла


Ц е л ь :

- ▣ **выявление соответствия школьного питания рациональному питанию учащихся и составление рекомендаций по здоровому питанию.**
- 

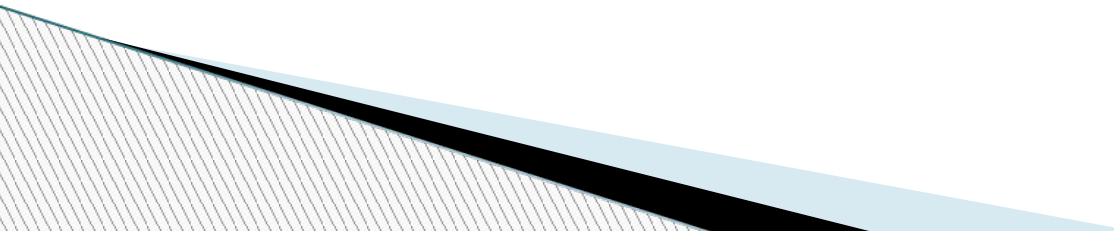
Задачи:

- ▣ **1. Изучить библиографию.**
- ▣ **2. Рассмотреть общие научные сведения о питании обучающихся, соответствующие возрастным физиологическим потребностям, принципам рационального и сбалансированного питания.**
- ▣ **3. Сформировать стратегию пищевого поведения учащихся по внедрению здорового питания в повседневный образ жизни.**

Основные функции питания:

- 1. Снабжение организма энергией.
 - 2. Снабжение организма пластическими веществами.
 - 3. Снабжение организма биологически активными веществами.
 - 4. Выработка иммунитета.
- 

Правила гигиены питания:

- 1. Умеренность.
 - 2. Разнообразиие.
 - 3. Режим приёма
пищи.
- 

Режим – основа гигиены питания

- Принципы:
- 1. постоянство приёма пищи по часам.
- 2. максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приёме пищи.
- 3. Правильное распределение количества пищи по её приёмам в течении дня.

БЕЛКИ



В сутки необходимо **80 – 100 г**

ЖИРЫ



В сутки необходимо **80 – 90** г

УГЛЕВОДЫ



В сутки необходимо **300 – 400** г

Аминокислоты, витамины, минералы, микроэлементы



Типовые режимы питания школьников

- 1 смена:
 - 7.30–8.00 Завтрак дома
 - 10.00-11.00 Горячий завтрак в школе
 - 12.00-13.00 Обед дома или в школе
 - 10.00-19.30 Ужин дома
- 2 смена:
 - 8.00-8.30 Завтрак дома
 - 12.30-13.00 Обед дома (перед школой)
 - 16.00-16.30 Горячее питание в школе
 - 19.30-20.00 Ужин дома



ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



Жиры
растительные масла
сладости



Молочные продукты (2-3 порции)
Белки (2-3 порции)



Овощи (3-5 порций) Фрукты (2-4 порций)



Хлеб, каши, рис и макаронные изделия (6-11 порций)

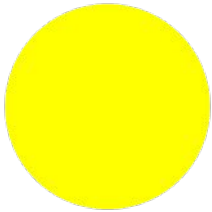
Суточные пищевые потребности школьника

- ▣ *Вода:* 1750-2200мл
- ▣ *Белки*, в том числе животные: 60-100г
- ▣ *Углеводы:* 300-500г (крахмал 350-450, сахар 50-100, клетчатка 25)
- ▣ *Жиры:* 60-100г, в т.ч. растительные 20-30
- ▣ *Минеральные вещества:* кальций, фосфор, натрий, калий, хлориды, магний, железо, цинк, марганец, хром, медь, селен.
- ▣ *Витамины:* С, В1, В2, В6, А, Д, Е, К, никотиновая и фолиевая кислота.

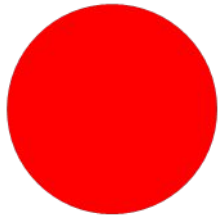
Всемирная организация здравоохранения рекомендует:



Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее **400** г в сутки овощей и фруктов.



Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.



Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия.