

*Здоровое питание школьника -
залог успешной учебы*



Основная цель здорового питания

Основной целью здорового питания является создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников



Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Духовное здоровье – это здоровье нашего разума

Физическое – здоровье нашего тела.

Составляющие здоровья должны гармонично развиваться.

Здоровье человека – бесценный дар природы.

Основные принципы здорового питания школьников.

Питание школьника должно быть :
разнообразным,
регулярным,
адекватным(соответствовать энерготратам ребёнка),
безопасным,
вызывать приятные ощущения и положительные эмоции.



Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников

Белки

молоко или кисломолочные напитки ;

творог ;

сыр ;

рыба ;

мясные продукты ;

яйца .

Жиры.

сливочное масло ;

растительное масло ;

сметану .

Углеводы.

хлеб ;

крупы ;

картофель ;

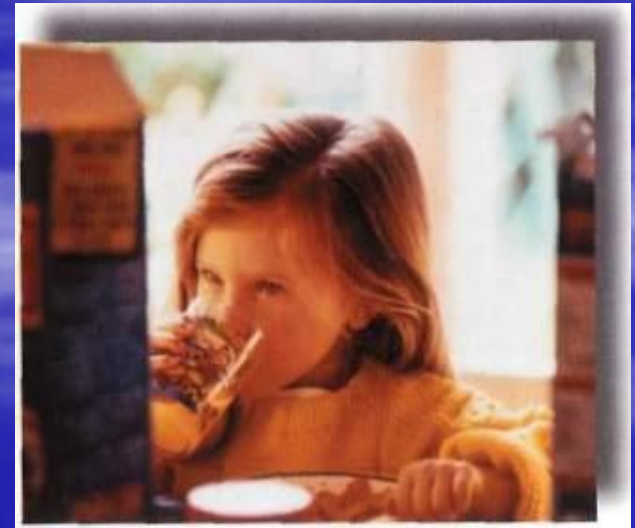
мед ;

сухофрукты ;

сахар .

Белки.

МОЛОКО или КИСЛОМОЛОЧНЫЕ
напитки ;
ТВОРОГ ;
сыр ;
рыба ;
мясные продукты ;
яйца .



Жиры.

Мясо, молоко и рыба

сливочное масло ;

растительное масло ;

сметану .



Углеводы.

хлеб ;

крупы ;

картофель ;

мед ;

сухофрукты ;

сахар .



В жизни нам необходимо
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесть.
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты —
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.



Витамины и минералы.

- **Продукты, богатые витамином А:**
- морковь ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи





■ Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель .



- **Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

- печень ;

- яйца ;

- проращенные зерна пшеницы;

- овсяная и гречневая крупы .



Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола ;

молоко ;

творог ;

печень ;

сыр ;

яйца ;

капуста;

яблоки;

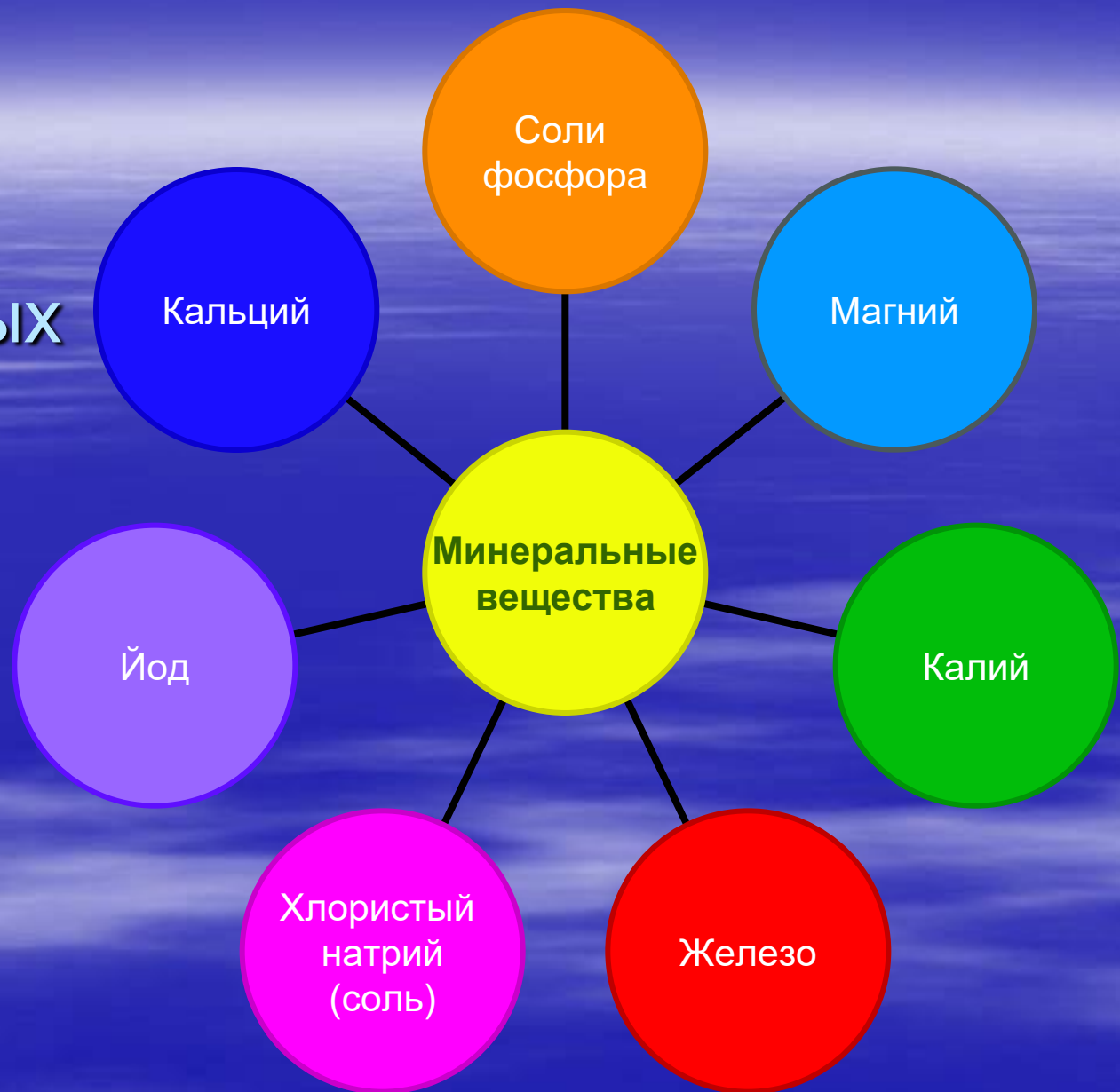
миндаль ;

помидоры ;

бобовые .



В состав
минеральных
веществ
входят:



Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Выводы

- Таким образом, питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние растущего организма и его развитие.
- Для правильной жизнедеятельности растущего организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма школьника.
- Если ребёнок остаётся в школе на полный день - ему надо обязательно съесть в школе горячий обед.

