

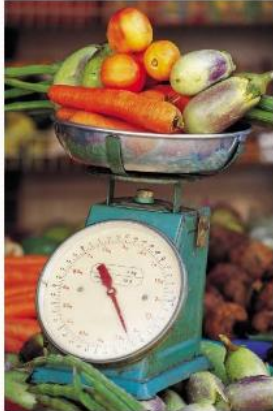
КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ –
ОСНОВА ХОРОШЕГО
ВОСПИТАНИЯ!



ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ



Необходимость горячего питания в школе



- Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510 Дж (500-600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что равно примерно 1/4 суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- Эти энерготраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

Питание школьника должно быть:

1. Полноценное

содержащее в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

2. Разнообразное

состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

3. Доброкачественное

без вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

4. Достаточное

по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



Правила Правильного Питания

Помните: правильное питание – это всегда питание регулярное! Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. Главное – не пережайте!

Чаше употребляйте разнообразные и полезные продукты: фрукты, овощи, рыбу, мясо, молоко и молочные продукты.

Учить уроки лишь на «десять»
И спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Нам надо правильно питаться!



Правильное питание - залог здоровья!



Рекомендации правильного питания



- 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, жаренного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



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



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание - одна из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнить.

1. На **завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал - каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков - соки, чай, кофе с молоком.
2. Обед школьника должен включать в себя небольшое по объему первое - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. На **ужин** - яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халлу, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставить на выходные и праздничные дни.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в мясе, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В5 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию мышечного.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в спарожной капусте, шпинате, зеленом горошке, необходимо для роста и нормального кровотока.

Витамин С — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 5 карамелек
- 5 чайных ложек вареной или меда
- 2-3 вафли
- 50г торта
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

Чипсы, фастфуд, кетчупы и майонез, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, прием желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составлют блюда, обильно приправленные зеленью и некрахмалистыми овощами.

Овощи не употребляют с фруктами, исключение случаи, когда они «встретились» в одном соке.

Плюсы для желудка блюда, в которых тесто совмещено с мясом - чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени.

Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм не может и не воспринимать его.

Жирность стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишней пищи. Не стоит есть блюда с хлебом.

Рациональное питание человека - это не диета и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоенную, вы почувствуете себе лучше. А ваш организм скажет вам за это спасибо!

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) - около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных **жиров** в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

Углеводы - главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров - 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы **витамины и микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.