



* **Правила здорового
ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**



* Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году



- * Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены .



* Правильное питание



- * Пища - единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.
- * Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.

* Рацион питания



* Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность.



* Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.

* Питание школьника



- * Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.
- * Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.



* Питание школьника



- * Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.
- * Калорийность рациона школьника должна быть следующей:
 - * 7-10 лет - 2400 ккал
 - * 14-17 лет - 2600-3000 ккал



* Признаки правильного питания школьников



- * По каким признакам можно определить, что ребенок стал питаться более правильно?
- * Главными непосредственными проявлениями эффекта дополненного питания является прежде всего улучшение настроения и повышение активности детей, исчезновение жалоб на утомляемость и головные боли, повышение внимания, памяти и успеваемости в школе, снижение уровня конфликтности в поведении.
- * Сегодня меньше пяти процентов учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. При этом самочувствие школьников стремительно ухудшается.
- * Этому способствует значительное увеличение нагрузки на детей в школе и дома, как физической так и интеллектуальной и психоэмоциональной. При этом дети мало бывают на воздухе, недостаточно двигаются и спят.

* Польза горячего питания



- * Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.
- * В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами.



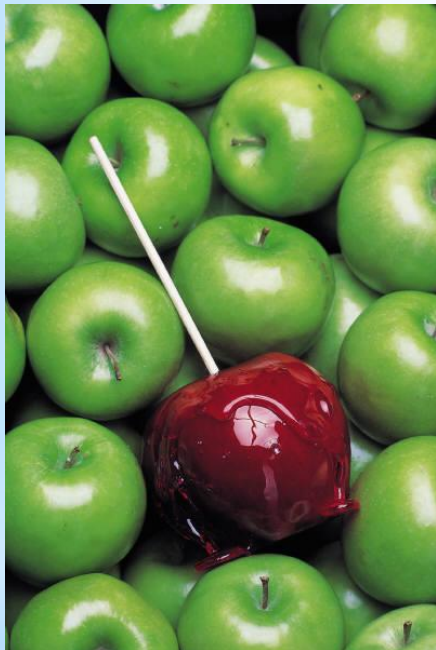


* **Необходимость горячего питания в школе**



- * 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 ровно примерно $\frac{1}{4}$ суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- * Эти энерготраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

* 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.

● БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!

