

Здоровое питание наших детей .

Подготовила:

Медицинская сестра

КГБОУ «Алейская общеобразовательная
школа-интернат»

А.М.Крапп



здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены. Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном голу

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



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 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



Что должно быть в тарелке у школьника?

МАССА ПОРЦИЙ В ГРАММАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

НАЗВАНИЕ БЛЮД	С 7 ДО 11 ЛЕТ	С 12 ЛЕТ
 КАША, ОВОЩНОЕ, ЯИЧНОЕ, ТВОРОЖНОЕ, ИЛИ МЯСНОЕ БЛЮДО	150-200	200-250
 ТРЕТЬЕ БЛЮДО (ЧАЙ, КАКАО-НАПИТОК, КОМПОТ, КИСЕЛЬ И ДР.)	180-200	180-200
 ЗАКУСКА – ХОЛОДНОЕ БЛЮДО (САЛАТ, ОВОЩИ)	60-100	100-150
 ПЕРВОЕ БЛЮДО (НАПРИМЕР, СУП)	200-250	250-300
 ВТОРОЕ БЛЮДО (МЯСНОЕ, РЫБНОЕ, ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	90-120	100-120
 ГАРНИР	150-200	180-230
 ФРУКТЫ	100	100

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ – НЕ МЕНЬШЕ

	С 7 ДО 11 ЛЕТ	С 12 ЛЕТ
ЗАВТРАК	500	550
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	200	200
ОБЕД	700	800
ПОЛДНИК	300	350
УЖИН	500	600
ВТОРОЙ УЖИН	200	200

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

	С 7 ДО 11 ЛЕТ	С 12 ЛЕТ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	2350	2720
БЕЛКИ (Г)	77	90
ЖИРЫ (Г)	79	92
УГЛЕВОДЫ (Г)	335	383

ДОЛЯ ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ (ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ)

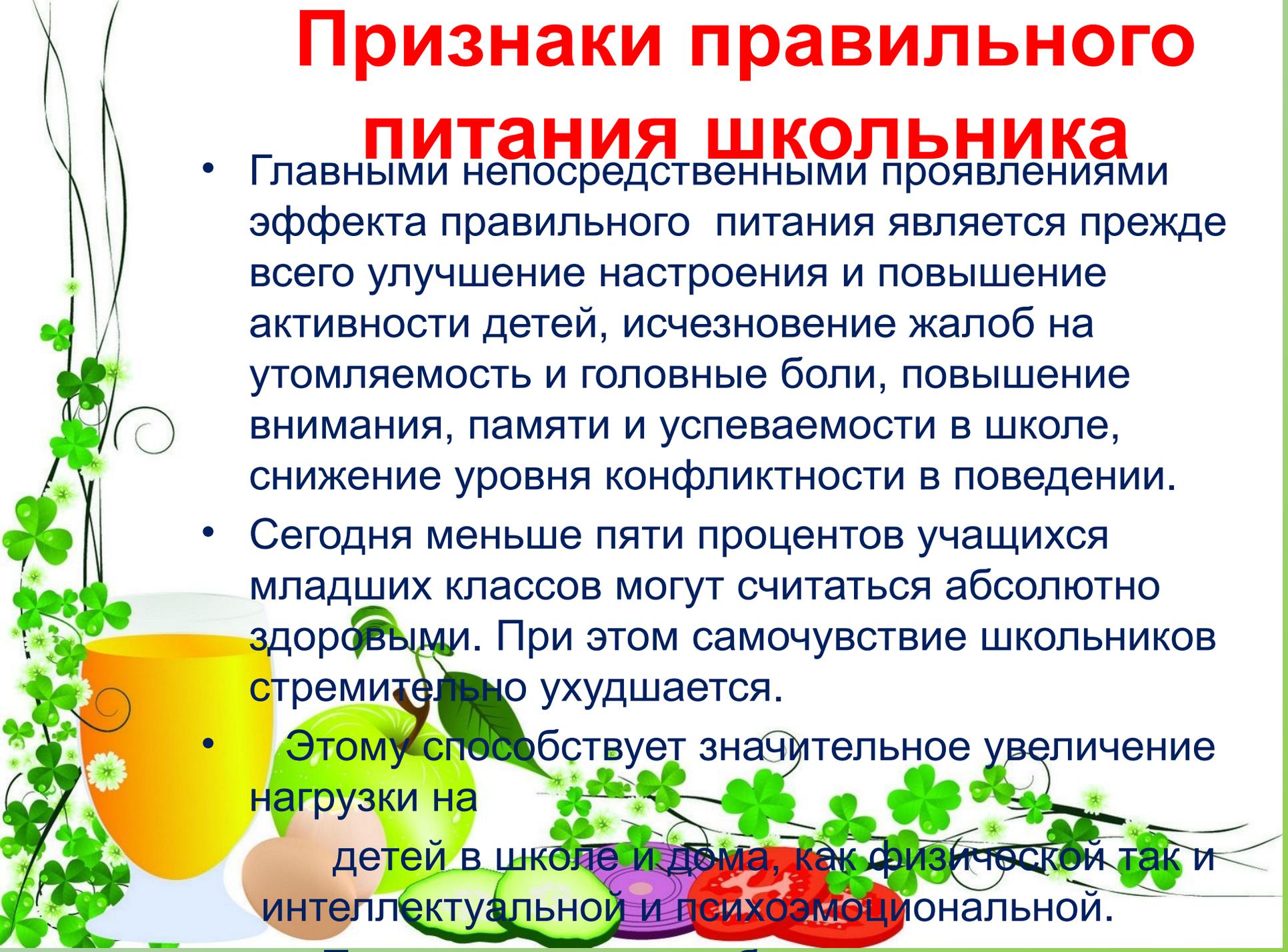
ШКОЛЫ, КОТОРЫЕ УЧАТСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ (ПЕРВАЯ СМЕНА)	ЗАВТРАК	20-25%
	ОБЕД	30-35%
	ПОЛДНИК	10-15%

ШКОЛЫ, КОТОРЫЕ УЧАТСЯ ВО ВТОРУЮ СМЕНУ (ВТОРАЯ СМЕНА)	ОБЕД	30-35%
	ПОЛДНИК	10-15%



Признаки правильного питания школьника

- Главными непосредственными проявлениями эффекта правильного 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.



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 должно входить добиваться 100% охвата горячим питанием учащихся с завтраками и обедами.



И



Необходимость

горячего питания в школе

- Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 500-600 ккал, среднего и старшего школьного возраста 600-700 ккал, что равно примерно 1/4 суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками и обедами .
- Разумный режим питания обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. Растущему организму требуется четырёхразовое питание. Совершенно недопустимы длительные перерывы в приеме пищи



Правила здорового

ПИТАНИЯ

- Соблюдайте режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
- Питайтесь разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в организм школьника необходимых веществ.
- Необходимо тщательно пережевывать пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.
- Нельзя переедать! С избытком пищи не справляется пищеварительная система: пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
- Не спешите во время еды! Продолжительность приема пищи должна составлять не менее **20 минут**. Так достигается насыщение без переедания.



**Спасибо за
внимание !!!
Будьте здоровы !**



**ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**В ВАШИХ
РУКАХ**

