



# Школа- территория здоровья

Учитель биологии филиала МБОУ Мирновской СШ им.С.  
Ю.Пядышева в с.Суходол Бажанова О.Ю.

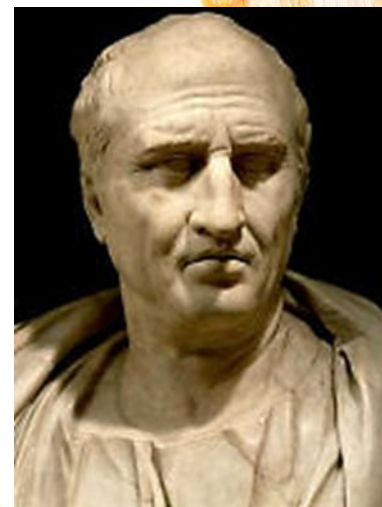


Быть здоровым- это модно



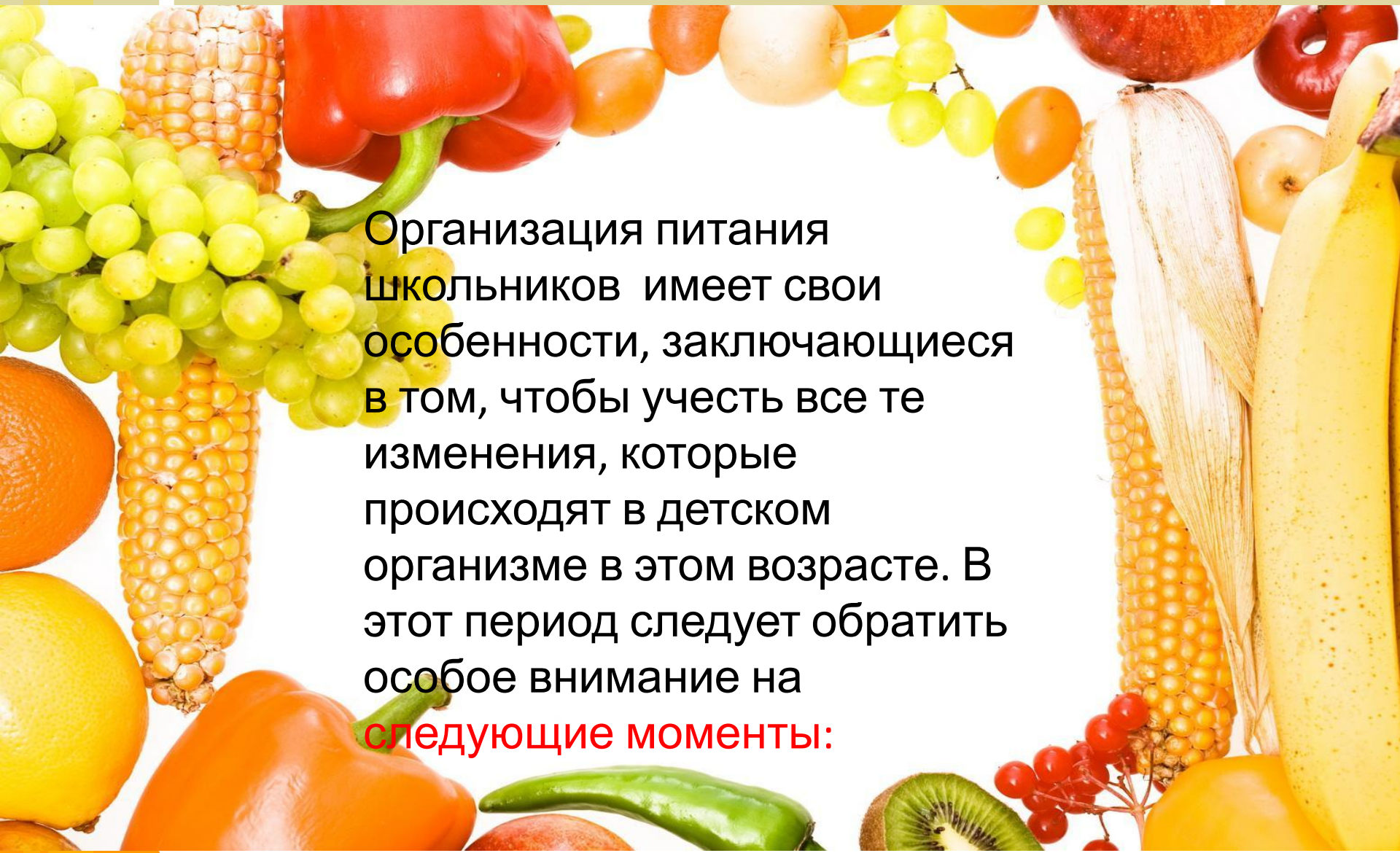
# Марк Тулий Цицерон


Есть и пить нужно столько, чтобы  
наши силы этим восстанавливались,  
а не подавлялись.





Организация питания школьников имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на **следующие моменты:**





Происходит интенсивный рост  
всего организма,  
сопоставимый с темпами  
развития человека  
года жизни.





Развиваются все основные системы:  
опорно-двигательная (особенно  
скелет),  
идет увеличение мышечной массы,  
сердечно-сосудистая и нервная  
системы,  
а также идет радикальная  
**гормональная перестройка**  
**организма.**





На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.





Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией.







При составлении рациона для школьников учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.





фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара





Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня.

**Большую часть времени подростки проводят в школе.**

Школьник должен получать **четыре-пять** приемов пищи в день, из них **три** – с горячим блюдом.

Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в



## **Первая смена**

7.30 - 8.00 Завтрак дома

10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе

12.00 - 13.00 Обед дома или в школе

19.00 - 19.30 Ужин дома





**Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания.**

С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной








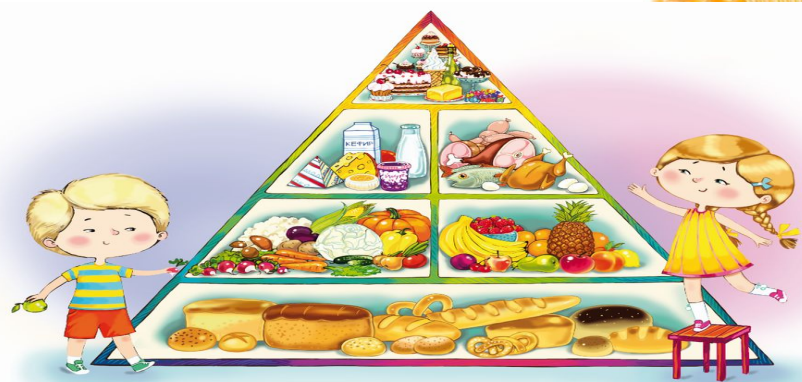
Многолетний опыт наблюдений, врачей и педагогов показал, что учащиеся, **не потребляющие** во время учебного дня горячую пищу, *быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.*

К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают **второе место** после заболеваний опорно-двигательного аппарата.



Детям нужно сбалансированное питание, **маложирные, нежареные, желательно тушеные и отварные блюда.**

На завтрак – каша или творог.  
Причем не перетертый с сахаром и ароматизаторами, а нормальный, со сметаной.







Немаловажно, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился **самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых.**

Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе. Во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодит самостоятельной жизни.







Что уж говорить о кашах, овощных салатах, домашних котлетах? Они явно бледнеют и проигрывают на фоне магазинных «вкусняшек», к которым быстро и легко привыкают дети.

**В результате формируются неправильные пищевые привычки, с которых и начинаются гастриты, язвы, ожирение, ослабление иммунитета и другие «прелести»**





**Неправильное и нерегулярное питание** влечёт за собой развитие таких серьёзных болезней, как **ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно – сосудистые заболевания, недостаточность, и др.**



# Вывод

*Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному*



**Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям!**

# Памятка родителям

**Не стоит давать детям в школу :**  
**Сладкую газированную воду,**  
**шоколадные батончики, колбасу,**  
**чипсы, соус; любые**  
**скоропортящиеся продукты.**

**Школьник должен знать:**  
**Бутерброд не может заменить**  
**полноценный горячий обед;**  
**Замена горячей пищи буфетной**  
**продукцией ведёт к резкому**  
**снижению поступления в организм**  
**важных питательных веществ**  
**(белков, витаминов и**  
**микроэлементов).**

**ВАЖНО**

