

Здоровье и питание

*«Здоровье – не всё, но всё без
здоровья – ничто»
(Сократ)*



Пищевой рацион детей и подростков

- сбалансированным по химическому составу пищевых веществ, включая также витамины и минералы,
- полноценным, удовлетворять энергетические потребности организма
- разнообразным

Школьный период возраст от 7 до 18 лет

- характеризуется интенсивными процессами роста,
- увеличением костного скелета и мышц,
- сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной, сердечно-сосудистой систем, головного мозга.

БЕЛКИ

- Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом.



БЕЛКИ

На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.



Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.



ЖИРЫ

- **Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.**

- *Растительные жиры*



ЖИРЫ



- *Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров.*



УГЛЕВОДЫ

Наиболее
полезны
сложные
углеводы.



- *Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.*

УГЛЕВОДЫ



- хлеб ;
- крупы ;
- картофель ;
- мед ;



- сухофрукты ;
- сахар .



УГЛЕВОДЫ



ОВОЦЦИ



- *Источник пищевых волокон, витаминов, микроэлементов.*



ФРУКТЫ

- *Источник пищевых волокон, легкоусвояемых углеводов, витаминов, микроэлементов.*



Овощи и фрукты – – витаминные продукты

Помидоры

Помидоры – это кладезь витаминов. Они содержат витамин А, который улучшает зрение, витамин С, укрепляющий иммунитет, и витамин Е, который замедляет старение. Кроме того, помидоры богаты ликопином, который снижает риск развития рака простаты и других заболеваний.

Огурцы

Огурцы – это низкокалорийный продукт, который содержит много воды. Они богаты витамином К, который способствует свертыванию крови, и витамином В6, который улучшает обмен веществ. Кроме того, огурцы содержат калий, который помогает снизить кровяное давление.

Свекла

Свекла – это богатый источник железа, который улучшает кровообращение. Она также содержит витамин В9, который необходим для здоровья нервной системы. Кроме того, свекла богата бетаином, который улучшает зрение.

Лук репчатый

Лук репчатый – это богатый источник витамина С, который укрепляет иммунитет. Он также содержит витамин В6, который улучшает обмен веществ. Кроме того, лук содержит фитонциды, которые обладают антибактериальными свойствами.

Морковь

Морковь – это богатый источник витамина А, который улучшает зрение. Она также содержит витамин В6, который улучшает обмен веществ. Кроме того, морковь богата бетаином, который улучшает зрение.

Тыква

Тыква – это богатый источник витамина А, который улучшает зрение. Она также содержит витамин Е, который замедляет старение. Кроме того, тыква богата калием, который помогает снизить кровяное давление.

**БОЛЬШЕ
ОВОЩЕЙ-
КРАШЕ
СТОЛ!**

Картофель

Картофель – это богатый источник витамина С, который укрепляет иммунитет. Он также содержит витамин В6, который улучшает обмен веществ. Кроме того, картофель богаты калием, который помогает снизить кровяное давление.

Белокочанная капуста

Белокочанная капуста – это богатый источник витамина К, который способствует свертыванию крови. Она также содержит витамин В6, который улучшает обмен веществ. Кроме того, капуста богата клетчаткой, которая улучшает пищеварение.



Свежие овощи и фрукты – это источник витаминов и минералов.

Много витаминов и минералов.

Свежие овощи и фрукты – это источник витаминов и минералов.

Свежие овощи и фрукты – это источник витаминов и минералов.

Свежие овощи и фрукты – это источник витаминов и минералов.

Вода



- В день нужно выпивать всего 1,5 литра чистой воды, соков, отваров трав.



Завтрак

Должен быть обязательным и состоит из двух блюд - например: каша и чай, творог и молоко, вареное яйцо и кофе, а также бутерброды с сыром или вареной колбасой (копченые колбасы лучше ребенку не давать утром, т. к. пищевые вещества, содержащиеся в колбасе, могут сильно раздражать голодный желудок ребенка и вызвать неприятные ощущения).



Второй завтрак

- В школе ученик должен обязательно получить горячий завтрак. Если по каким-либо причинам горячее питание не организовано, то ребенку необходимо дать с собой бутерброд и питьё.
- Длительное голодание по 6-7 часов приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и настроения, а также может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и других заболеваний.

Обед

Дома или в школе ребенок должен получить полноценный обед из трёх – четырёх блюд. Школьнику 7-11 лет достаточно 300,0 грамм супа; второе блюдо должно содержать лучше всего отварное мясо или рыбу, овощной салат из свежих овощей и гарнир. Третье блюдо – компот, кисель, чай.



Полдник

На полдник
детям
необходимы:
фрукты,
кефир,
молоко, чай
со сдобой.



Ужин

Ужинать детям нужно не позднее чем за 1-1,5 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. Ужин должен состоять из двух блюд: первое – творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда; второе – молоко, кефир, простокваша, кисель и др.



КАКОВА ЕДА И ПИТЬЕ, ТАКОВО И ЖИТЬЕ • ЕШЬ ПРАВИЛЬНО, ЛЕКАРСТВО НЕ НАДОБНО.



«Здоровое питание школьников» - творческая работа учащихся 1-4 классов 72 школы Калининского района

2008

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Ребенок должен есть *разнообразные пищевые продукты. Ежедневный* рацион ребенка должен содержать *около 15 наименований* разных продуктов питания. *В течение недели* рацион питания должен включать *не менее 30 наименований* разных продуктов питания.
- *Каждый день* в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: *мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд* продуктов: *рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр* - *не обязательно* должны входить в рацион питания *каждый день, но в течение недели* должны присутствовать *2-3 раза обязательно.*

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Ребенок должен питаться *не менее 4 раз в день.*
- **7.30- 8.00** завтрак (дома, перед уходом в школу)
- **10.30- 11.30** горячий завтрак в школе
- **14.00- 15.00** обед в школе или дома
- **19.00- 19.30** ужин (дома)

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Следует употреблять *йодированную соль*.
- В *межсезонье* (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать *ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ*, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- Для обогащения рациона питания школьника *ВИТАМИНОМ «С»* рекомендуем ежедневный прием *отвара шиповника*.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Прием пищи должен проходить в *спокойной обстановке*.
- Если у ребенка имеет место *дефицит или избыток* массы тела, необходима консультация врача для *корректировки* рациона питания.
- Рацион питания школьника, занимающегося *спортом*, должен быть *скорректирован* с учетом объема физической нагрузки.

**Презентацию
подготовила:**

**Фёдорова
Светлана
Михайловна**



Чебоксары, 2010

svetmey@yandex.ru

СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ!!!

