

# 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. В них много витамина С, который укрепляет иммунитет и улучшает настроение. Также в помидорах содержится витамин А, который полезен для зрения и кожи. Помидоры также богаты калием, который помогает регулировать кровяное давление.

## Огурцы

Огурцы – это низкокалорийный овощ, который богат водой. Они содержат витамин К, который полезен для костей, и витамин В6, который помогает регулировать уровень сахара в крови. Огурцы также содержат калий, который помогает регулировать кровяное давление.

## Свекла

Свекла – это овощ, который богат железом. Железо необходимо для производства гемоглобина, который переносит кислород по всему телу. Свекла также содержит витамин В9, который полезен для здоровья нервной системы. Свекла также богата калием, который помогает регулировать кровяное давление.

## Лук репчатый

Лук репчатый – это овощ, который богат серой. Серу необходимо для производства коллагена, который поддерживает здоровье кожи и суставов. Лук также содержит витамин С, который укрепляет иммунитет и улучшает настроение. Лук также богат калием, который помогает регулировать кровяное давление.

## Морковь

Морковь – это овощ, который богат бета-каротином. Бета-каротин превращается в витамин А, который полезен для зрения и кожи. Морковь также содержит витамин В6, который помогает регулировать уровень сахара в крови. Морковь также богата калием, который помогает регулировать кровяное давление.

## Тыква

Тыква – это овощ, который богат витамином А. Витамин А полезен для зрения и кожи. Тыква также содержит витамин Е, который помогает защитить клетки от повреждений. Тыква также богата калием, который помогает регулировать кровяное давление.

## Картофель

Картофель – это овощ, который богат калием. Калий помогает регулировать кровяное давление и поддерживать здоровье сердца. Картофель также содержит витамин С, который укрепляет иммунитет и улучшает настроение. Картофель также богат клетчаткой, которая помогает улучшить пищеварение.

## Белокочанная капуста

Белокочанная капуста – это овощ, который богат витамином К. Витамин К полезен для костей и помогает регулировать уровень сахара в крови. Капуста также содержит витамин В6, который помогает регулировать уровень сахара в крови. Капуста также богата калием, который помогает регулировать кровяное давление.

**БОЛЬШЕ  
ОВОЩЕЙ-  
КРАШЕ  
СТОЛ!**



# 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.





„Здоровое питание школьника“ - творческая работа учащихся 1-4 классов 72 школы Калининского района



# 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](mailto:svetmey@yandex.ru)**

**СПАСИБО**

**ЗА**

**ВНИМАНИЕ!!!**

