



***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*



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**



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**





Питание школьника

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с 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 школьника



- 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.**

Полезность горячего питания

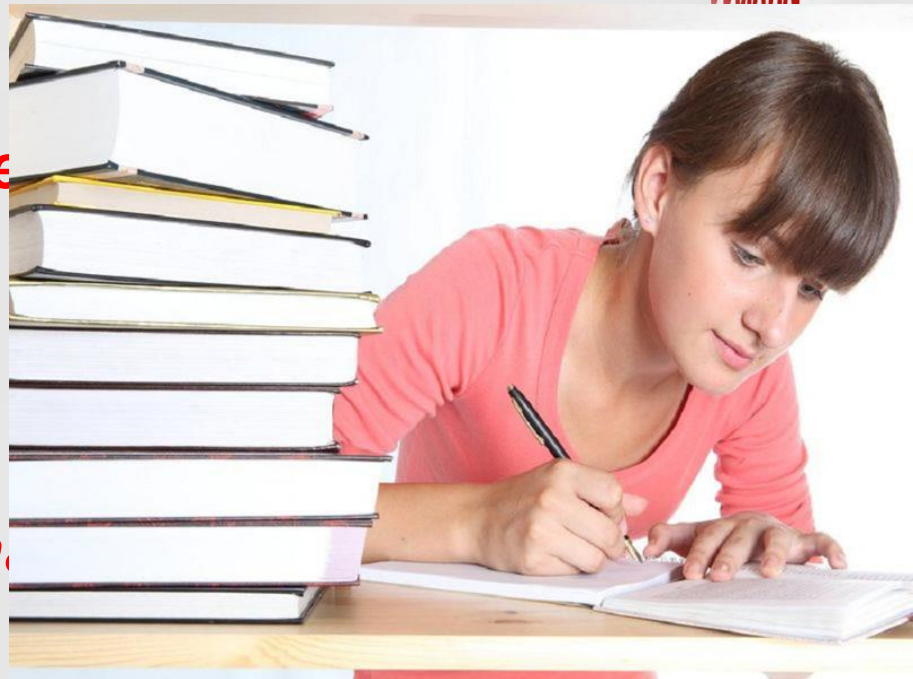
Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

- В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников



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 $1\frac{1}{4}$ суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- Эти энергозатраты 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.*



Будем
здоровы!