

---

**«Чем младше ребенок,  
тем более здоровый  
образ жизни он ведет»**

---



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Здоровое полноценное питание.
- Активные занятия физкультурой и спортом.

# «Ребенок есть то, что он ест»

По данным Роспотребнадзора:

- Мониторинг среди школьников Калининградской области за последние 5 лет показал значительный рост заболеваемости болезнями органов пищеварения - в 2,3 раза. Темп прироста болезней эндокринной системы составил 20,1% (в том числе ожирение на 31,6%).

**Учащиеся**

**Учащиеся  
1-11 классов**

**Дети  
с нормальным  
весом  
30%**

**Дети  
с избыточным  
весом  
46%**

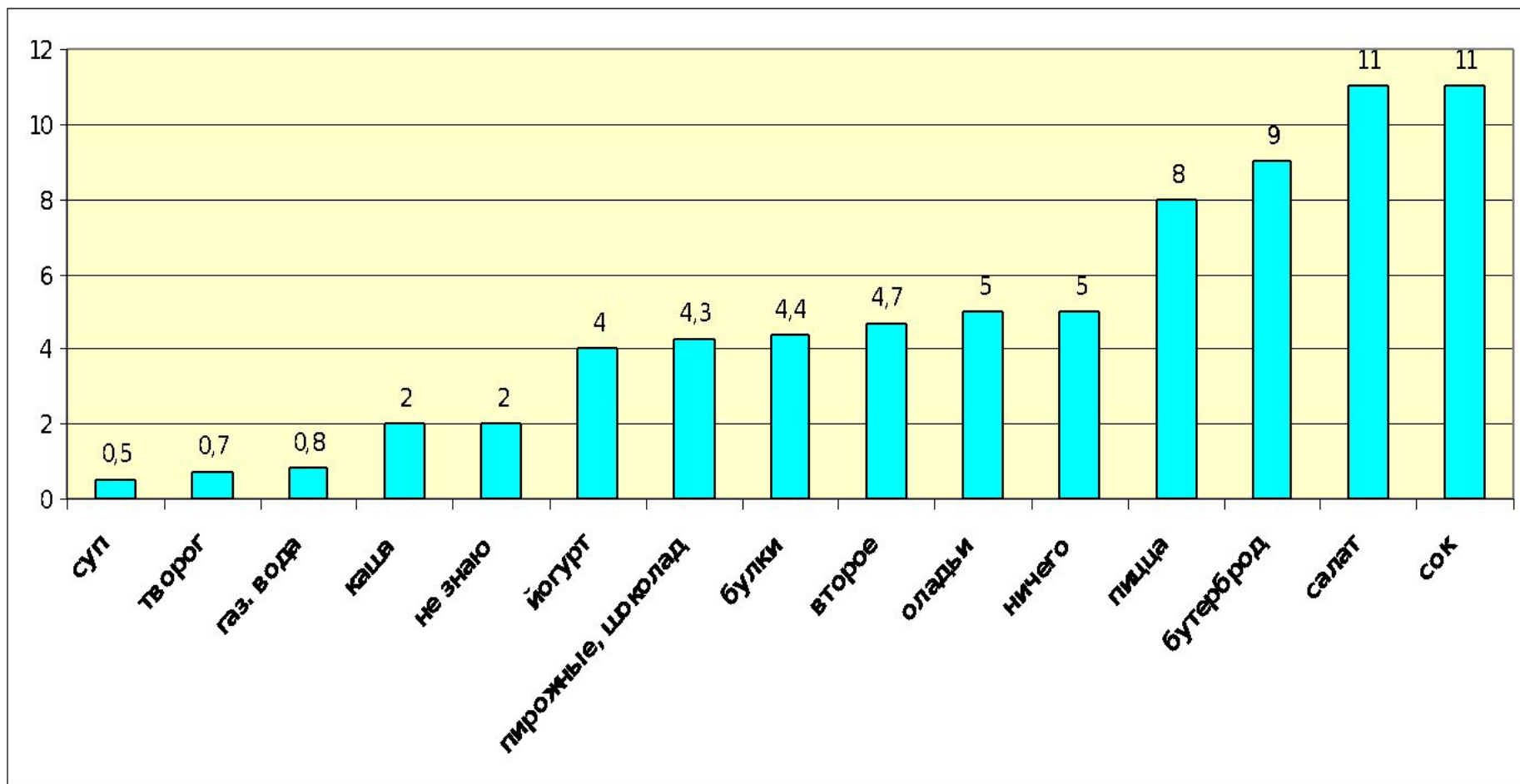
**Дети с  
недостаточным  
весом  
24%**

# Причины нарушения веса у детей

- Качество продуктов питания.
- Культура питания.
- Режим питания.
- Несбалансированная физическая активность детей.



# Результаты анкетирования учащихся 5-11 классов



# Основные принципы здорового питания школьников

- Питание школьника должно быть сбалансированным .
- Питание школьника должно быть оптимальным.



# Принцип сбалансированности питания

- 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.
- Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4



# Пирамида питания



---

# Принцип оптимальности питания

- 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.
-

# Рекомендуемая калорийность рациона школьника

- 7-10 лет – 2300 ккал.
- 11-13 лет (мал.) – 2700 ккал.
- 11-13 лет (дев.) – 2450 ккал.
- 14-17 лет (мал.) – 2900 ккал.
- 14-17 лет (дев.) – 2600 ккал.



---

При полноценном питании продукты, поступающие в организм школьников должны обеспечивать суточную норму следующих веществ:

- **Белки.**
  - **Жиры.**
  - **Углеводы.**
  - **Витамины.**
  - **Минеральные соли и микроэлементы.**
-