

Тематический классный час

Важность разнообразного питания



Витамины в рационе
подрастающего поколения



- **Познакомить обучающихся с важностью включения витаминов в регулярное питание.**

Организм ребёнка растёт

поэтому требует больших энергетических затрат.

Для сравнения можно сказать,

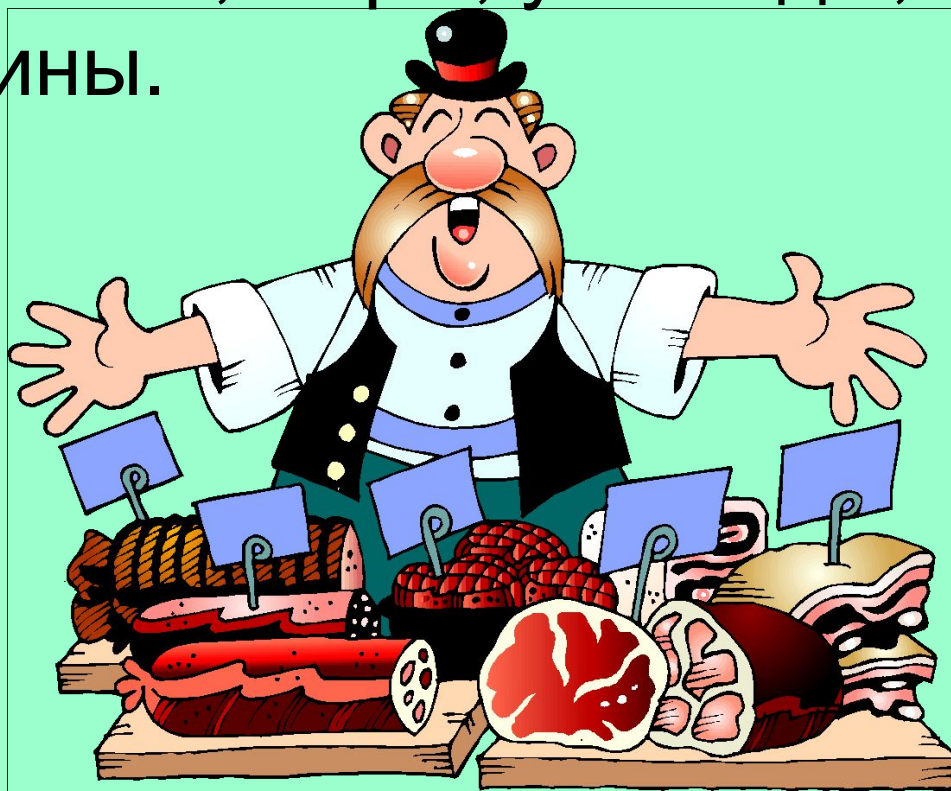
взрослый организм

требует на 1 кг своего веса

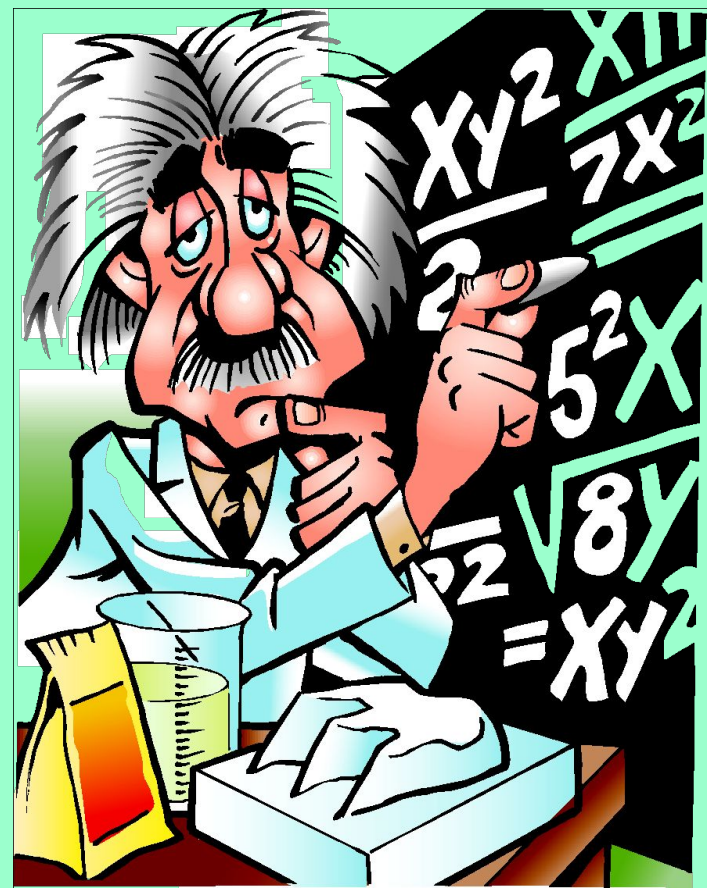
– 45 ккалорий, а организм ребёнка 6-11 лет 65-80 кило калорий.



А откуда же наш организм берёт эту энергию? Ответ очень прост - своеобразной батареей для нашего организма является пища. Вместе с ней к нам поступают необходимые организму вода, белки, жиры, углеводы, минералы и витамины.



Вы проводите в школе 4-6 часов, а некоторые ребята до 9 часов. Длительный перерыв в приёме пищи плохо сказывается на работе и усвоении школьного материала, вашем самочувствии, настроении, на состоянии пищеварительной системы. Поэтому очень важно получать горячий завтрак и обед, полдник.



Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Энергия, ккал	2350	2750	2500	3000	2600
Белки, г, в том числе животные	77 46	90 54	82 49	98 59	90 54
Жиры, г	79	92	84	100	90
Углеводы, г	335	390	355	425	360

Минеральные вещества, мг

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Кальций	1100	1200	1200	1200	1200
Фосфор	1650	1800	1800	1800	1800
Магний	250	300	300	300	300
Железо	12	15	18	15	18
Цинк	10	15	12	15	12
Йод	0,10	0,10	0,10	0,13	0,13

Витамины

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
С, мг	60	70	70	70	70
А, мкг	700	1000	800	1000	800
Е, мг	10	12	10	15	12
D, мкг	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
В1, мг	1,2	1,4	1,3	1,5	1,3
В2, мг	1,4	1,7	1,5	1,8	1,5
В6, мг	1,6	1,8	1,6	2	1,6
РР, мг	15	18	17	20	17
Фолат, мкг	200	200	200	200	200
В12, мкг	2	3	3	3	3

Витамин А (бета- каротин)

Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.



Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр.

Витамин Е

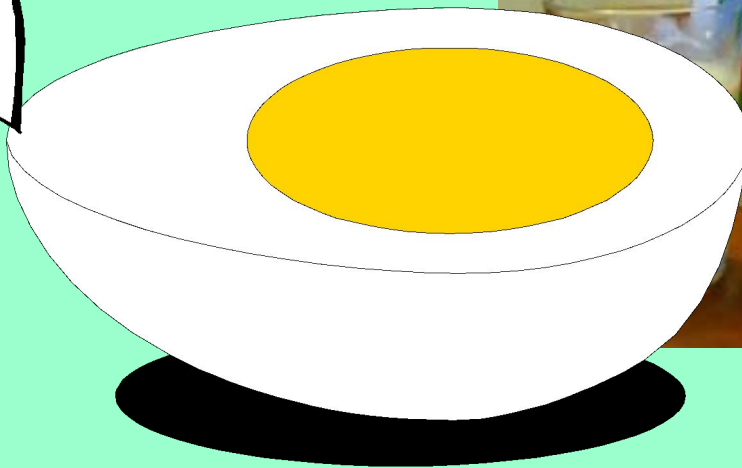
Защищает и предупреждает сердце и сосуды о
возможных болезнях



Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы,
семена подсолнечника.

Витамин Д

Содержит фосфор и кальций для зубов и костей



Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости.

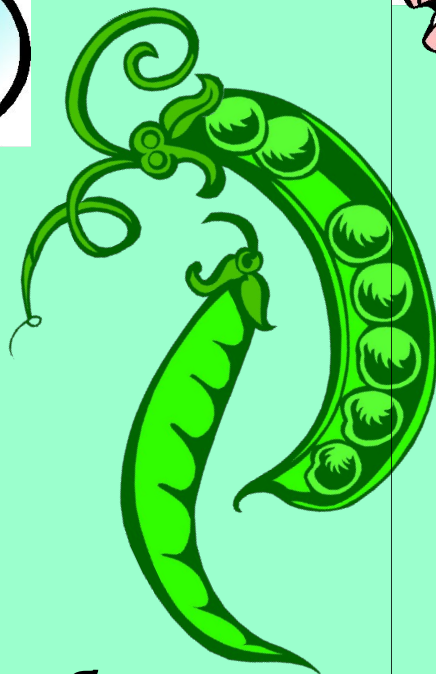
Противодействует усталости и образованию вредных веществ в желудке.



Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.

Витамин В1

Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.



Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка, лесной орех.

Витамин В2

Превращает вещества в энергию.

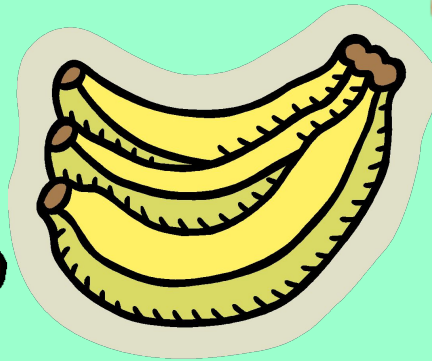
Отвечает за рост и защиту кожи.



Молочные продукты, кукуруза,
куры, мясо, рыба, зелёные овощи.

Витамин В3

Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен.



Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, банан, персик.

Витамин В6

Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.



зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие орехи, коричневый рис.

Витамин В9

Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.



Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис.

Витамин В 12

Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12.



Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог, сельдь, форель, крольчатина.

Витамин К

Участвует в процессе свёртывания крови.



Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог.

Исходя из этих данных, можно сформировать среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников.

Продукты	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко, КМПр	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

Завтрак дома

Нередко дети плохо завтракают перед школой или вообще отказываются от еды. Это может плохо сказаться на их здоровье.

Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно - какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

Завтрак с собой

С собой в школу можно дать бутерброд с отварным мясом или сыром. Можно предложить ребенку взять йогурт, рогалики, пирожки, булочки. Если есть возможность, можно приготовить ребенку сырники, запеканки. Осенью особенно хороши яблоки, груши, огурец или морковь. С собой в тщательно вымытой фляжке или бутылочке школьник может взять сок, компот или чай.

Горячий обед

"Школьный бутерброд" не может заменить полноценного обеда. Очень важно и полезно есть "горячее". Если же ребенок находится на занятиях до часа или до двух, а затем отправляется домой, взрослые должны проследить, чтобы там его ждал полноценный обед.

- **Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены.**
- **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
- **Вторая смена**
- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)
- 16.00 - 16.30 Горячее питание в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома

очень
важно, чтобы организ
получал всё
необходимое в
достаточном количестве.
Но много в отношении к
еде – тоже не хорошо.
Избыток витаминов и
минералов, как и их
недостаток, могут
привести к болезням, к
плохому настроению,
постоянной усталости.



Итог

С чем вы сегодня познакомились на классном часе, что вспомнили, что узнали нового?

Чтобы быть здоровым нужно регулярно питаться, необходимо, чтобы питание было разнообразным. Во время еды можно слушать музыку, только спокойную, чтобы пища легче усваивалась.



