

МБОУ «СОШ №30»  
г. Курск, 2016г.

# 3. Презентация Э Питание



Выполнила:  
уч-ся 10А класса  
Севостьянова Анастасия

# Здоровое питание - залог здоровья

- Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырёх раз в день, причём на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушёные или варёные овощи (капусту, свёклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.



# СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ

- ▣ **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 детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**



# КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ

**Калорийность** – это энергетическая ценность пищевых продуктов, то есть количество энергии, содержащееся в пищевых веществах и полученное человеком с пищей. Выражается калорийность в килокалориях (ккал) на 100 г продукта.



# Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал
- если ребёнок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.



# В рационе ребёнка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие шесть продуктов:

- МОЛОКО или КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ
- ТВОРОГ
- СЫР
- РЫБА
- МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ЯЙЦА



# ПИТАНИЯ

## Пирамида питания



- Соблюдение режима питания
- Умеренность в употреблении пищи
- Разнообразное питание

# НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

## ▣ Белки

Самыми ценными для ребёнка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.



## Жиры

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

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



## ▣ Углеводы

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

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



# ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ



1. Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
2. Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.
3. Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.
4. Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
5. Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.
6. Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.





**Спасибо за внимание!**