



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ!

«Какова пища — таков и ум, каков ум — таковы  
и мысли, каковы мысли — таково и поведение,  
каково поведение — такова и судьба».

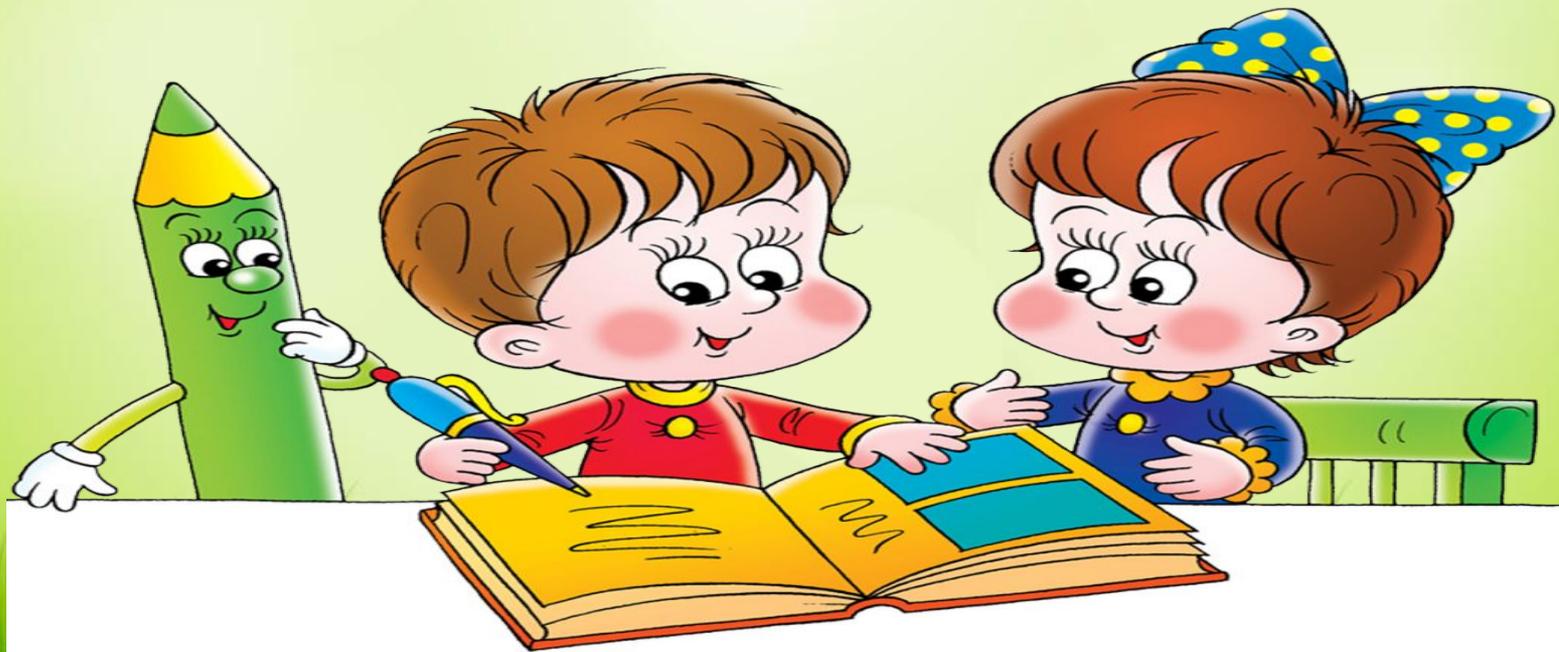
Шри Сатья Саи Баба

# «Ты есть то, что ты ешь»

- **Правильное питание (или здоровое питание)** – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу.

# ОТ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ЗАВИСИТ

- ✓ ЗДОРОВЬЕ;
- ✓ УСПЕВАЕМОСТЬ;
- ✓ РАЗВИТИЕ.



- По мнению диетологов, современный школьник, **не менее 4-х раз в день** должен принимать пищу, при этом в обязательном порядке на завтрак, ужин и обед **должно подаваться горячее блюдо**. Основными для растущего организма должны быть продукты, которые являются источниками кальция и белка (кисломолочные продукты, молоко, сыр, творог). А восстановлению уровня кальция и фосфора поможет употребление в пищу рыбных блюд. Для гарнира использовать лучше вареные или тушеные овощи (свеклу, капусту, морковь).
- Отдельное внимание при правильном питании для школьников стоит уделить воде. За день дети-школьники должны выпивать не менее 1-го литра жидкости, но именно воды или

# Рациональное питание ШКОЛЬНИКОВ

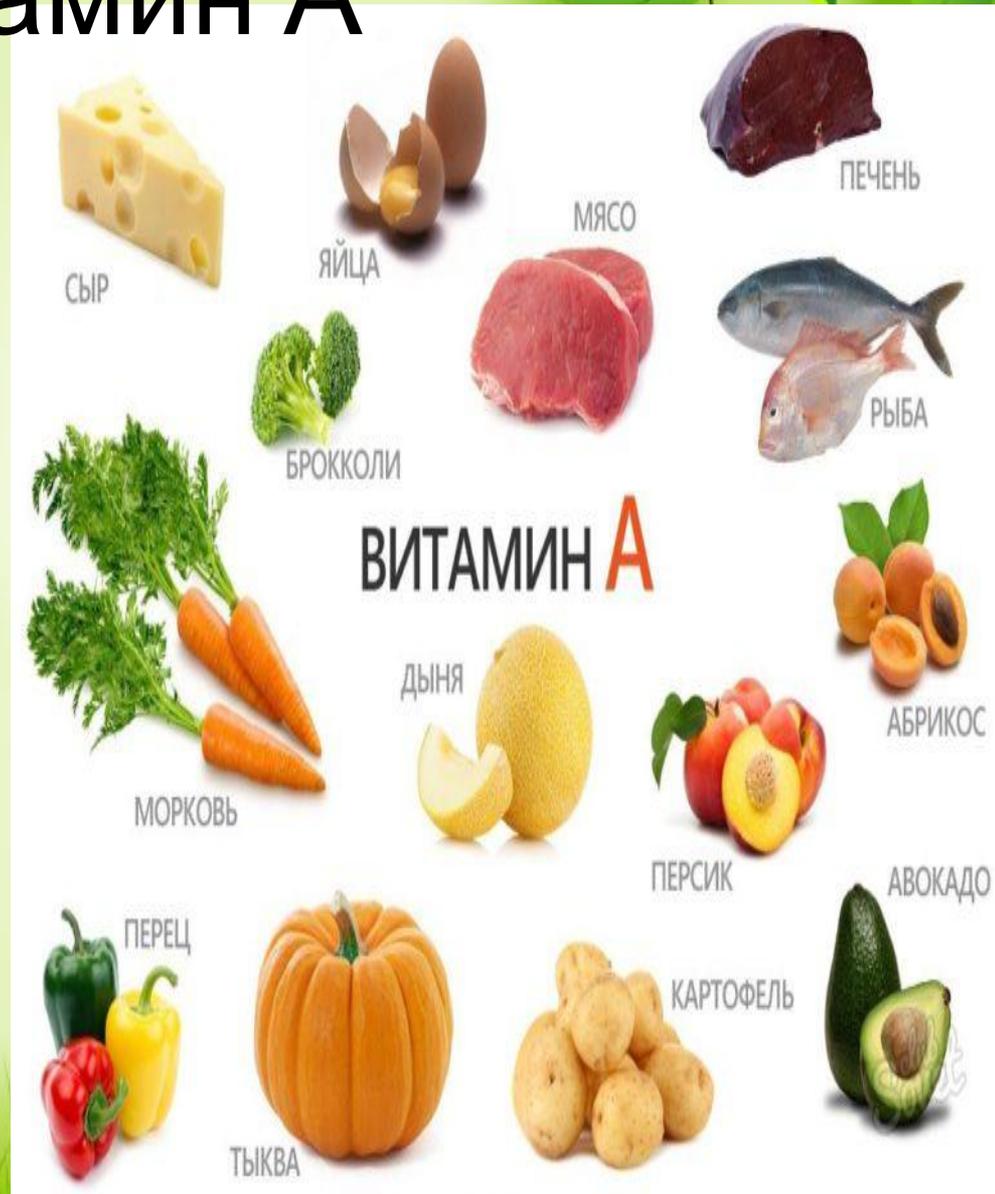


# Азбука ВИТАМИНОВ.



# Витамин А

- Обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения.



# Витамин В1

- Улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память.



# Витамин В2

- Укрепляет ногти и волосы и положительно влияет на состояние нервов.



# Витамин В6

- Отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение, благотворно влияет на функции нервной системы



ЦЕЛЬНОЕ ЗЕРНО



ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК



ФАСОЛЬ

# Витамин В12

- Стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы.



# Витамин РР

- Регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение.



# Витамин С

- Полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей, ускоряет заживление ран.

Витамин С



ЧЕРНАЯ  
СМОРОДИНА



ШИПОВНИК



ОБЛЕПИХА



СЛАДКИЙ  
ПЕРЕЦ

# Витамин D

- Укрепляет зубы и кости.



# Витамин Е

- Борется с разрушительным воздействием свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желёз, замедляет старение.



# Витамин К

- Отвечает за нормальную свёртываемость крови.

Витамин К



**САЛАТ**



**БЕЛОКАЧАННАЯ  
КАПУСТА**



**ШПИНАТ**



**КАБАЧКИ**

# Рекомендуемая калорийность рациона школьников

| Возраст ребенка    | Необходимое количество ккал в день |
|--------------------|------------------------------------|
| 7 - 10 лет         | 2300                               |
| 11 - 13 лет (мал.) | 2700                               |
| 11 - 13 лет (дев.) | 2450                               |
| 14-17 лет (мал.)   | 2900                               |
| 14-17 лет (дев.)   | 2600                               |

**Если ребенок посещает спортивную секцию или учится в специализированной школе с углубленным изучением того или иного предмета, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал.**

# Откажись от вкусно-вредных продуктов!

- Чипсы и картофель фри

От потребления данных продуктов страдает не только желудок, но и обмен веществ, в организме откладываются канцерогены, провоцирующие появление рака, появляются лишние килограммы. Глутамат натрия, содержащийся в чипсах, воздействуя на нервную систему человека, способен привести к зависимости от данного продукта.



# Откажись от вкусно-вредных продуктов!

- **Газированная вода**

Например, в кока-коле содержится ортофосфорная кислота в таком количестве, что ею можно чистить серебряные ложки или металл от ржавчины. Кроме того, в сладких напитках очень много сахара: в стакане содержится 4-7 чайных ложек, это притом, что в сутки допускается не более 10 чайных ложек.

Во многих напитках содержится фенилаланин, аспартам, бензоат натрия – верный путь к быстрому ожирению, нарушению обмена веществ и даже диабету.



# Откажись от вкусно-вредных продуктов!

- **Фаст-фуд.**

Шаурма, гамбургеры, чебуреки, пончики и прочая быстрая еда содержит массу канцерогенов и очень калорийна. Жарится все это в масле, которое меняют недостаточно часто, поэтому пользы от продуктов никакой, а вот колит, гастрит, изжогу, а то и язву дети получить могут. Не будем забывать об орешках, сухариках, лапше и супах быстрого приготовления – они наносят организму не меньший вред.



# Откажись от вкусно-вредных продуктов!

- **Шоколадные батончики** - высококалорийная бомба, в состав которой входят генномодифицированные продукты и химия. В одном батончике содержится почти 500 килокалорий – гигантское количество, которое откладывается разве что излишним жиром и никакой пользы не приносит. При этом насыщение после еды длится недолго и через час уже снова хочется кушать.



# Откажись от вкусно-вредных продуктов!

- **Майонезы, кетчупы, соусы** - содержат заменители вкусов, ароматизаторы, красители, при этом уксус, который нередко входит в их состав, выделяет из пластиковой упаковки канцерогенные вещества. Нельзя давать детям маргарины и спреды – такие заменители стоят дешевле, но и вредных добавок в них больше.



# Откажись от вкусно-вредных продуктов!

- **Крабовые палочки и креветки.**

Ни для кого не секрет, что крабовые палочки из крабов вовсе не состоят, их делают якобы из мяса белых рыб – сурими. Однако часто производители в целях экономии используют отходы рыбного производства – мелких и поврежденных рыб, а красивый цвет и вкусовые качества достигаются при помощи красителей, ароматизаторов, усилителей вкуса. Что касается креветок, их можно предлагать детям, если вы уверены в их качестве, поскольку менее добросовестные производители выращивают креветок в воде, в которую добавляют специальные добавки и антибиотики – для неокрепшего детского организма это яд.



# Откажись от вкусно-вредных продуктов!

- **Пирожные, булочки, торты.**  
Давать эту продукцию детям, собственно, можно, но в ограниченном количестве. Такие продукты как торты с кремом, слойки, пирожные, булочки перенасыщены жиром и сахаром, так что злоупотребление ими – гарантированный лишний вес и нарушение метаболизма. Также из-за них нарушается кислотно-щелочной баланс организма, что влечет за собой немало проблем. Кроме того, в магазинных тортах часто содержатся красители и ароматизаторы, так что если есть возможность, балуйте детей домашними сладостями.



# Откажись от вкусно-вредных продуктов!

- **Синтетические сладости.**

Чупа-чупсы, желейные конфеты, жвачки, даже хлопья и мармелад переполнен консервантами и красителями. В них содержатся в изобилии стабилизаторы, сахарозаменители, подсластители, эмульгаторы и прочие вредные вещества. Они могут вызывать различные заболевания: от аллергии до болезней желудка и почек.



# 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 4—5 раз 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.



Рекомендую!

# Рекомендации школьникам

- В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.
- И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.

**Спасибо за внимание!**



**Будьте здоровы!**