



Здоровое питание – здоровый школьник

Подготовила ученица 9 «А» класса Волобуева Надежда



Правильное питание — главное условие здорового образа жизни человека.





Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Питание человека — один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека. Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!



Пирамида питания для детей



Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)

Ребенок должен получать с продуктами все питательные вещества, необходимые для нормального роста и развития. Основа детского меню составляется из Овощи полезных продуктов, размещенных в широких сегментах. Но и все остальные продукты, хотя и в меньшем количестве, должны присутствовать на столе маленького человека.



Хлеб, каши, макаронные изделия (6-11 порций)





Питание школьника



Питание школьника — это компонент здорового питания. Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка. Современные школьные программы очень насыщенны и требуют значительных усилий и большой траты не только в школе, но и дома. Море информации обрушивающейся на головы детей буквально отовсюду, создаёт большую нагрузку на нервную систему. Как сохранить здоровье ребёнка?

Помните древнее выражение - «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно это не звучит, что питание школьника играет очень важную роль в жизни. Правильное питание школьников - залог их здоровья, успеваемости и нормального развития. По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда.

Составляя рацион для школьника, помните о балансе важных питательных веществ и витаминов.



Режим питания школьника







Режим питания школьника зависит от времени обучения. Для детей, занимающихся в первую смену, оптимальным будет такой режим:

1 завтрак – 7:00 – 7:30 2 завтрак – 10:30 – 11:00 Обед – 14:00 – 15:00 Ужин - 19:00 – 20:00

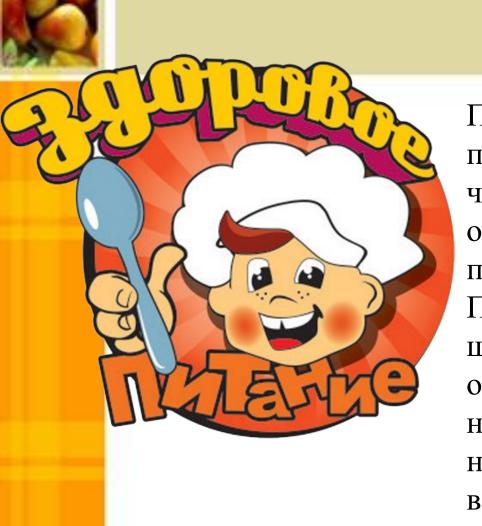


Для детей, обучающихся во вторую смену:



Завтрак — 8:00 Обед — 12:30 Полдник — 15:00 Ужин — 20:00





Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи. Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания. И ваш вклад, как родителей, особенно важен.

