

ПИТАНИЕ в МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Составитель:
Клешня Н.А.

Проблема здоровья – проблема питания?



**Здоровое питание должно
являться неотъемлемой
частью повседневной
жизни и способствовать
крепкому
физиологическому,
психическому и
социальному здоровью
человека.**

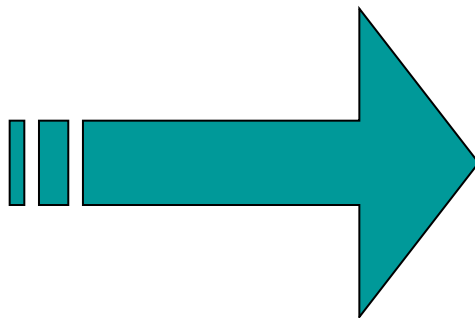
Что такое рациональное питание?



Качественное питание обеспечивается путем потребления **безопасных** пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах.

А что из этого следует?...

**Недостаточность
питательных
веществ**



Потеря внимания

**Слабость и
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и
работы мозга**

**Легкий доступ к
вирусным
и инфекционным
заболеваниям**

Исследования показывают:

- **первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются в юности.**
- **просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.**

Совет:

Попытайтесь наглядно продемонстрировать ребенку преимущества здорового питания.

Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты – путь к физической силе, высокому росту.

На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи.

Проиллюстрируйте им возможные последствия переедания сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.

Самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образованности его матери!



**Здоровое питание – условие
хорошей успеваемости!**



Завтрак перед школой обязателен!



Хорошее
самочувствие
вашего ребенка
в течение
уроков
обеспечивает
вовремя
съеденный
завтрак!

КАША

Учёные выяснили, что каши укрепляют сердечную мышцу и препятствуют накоплению жиров в организме. Главное – готовить их правильно!

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ – НА МОЛОКЕ, НО БЕЗ МАСЛА!

Популярное в народе изречение «кашу маслом не испортишь» уже не актуально.

Гречка



Содержит хорошо усвояемый растительный белок. Высокое содержание железа, витаминов группы В и рутина, который укрепляет стенки кровеносных сосудов. Богата лецитином, фолиевой кислотой.

Овёс



По содержанию белков овсянка занимает второе место после гречневой крупы. В овсе есть фермент, способствующий усвоению жира в организме. Овсяная каша оказывает противовоспалительное действие на желудочно-кишечный тракт. Содержащаяся в овсе клетчатка впитывает в себя токсины. Комплекс витаминов группы В нормализует функцию центральной и периферической нервных систем.



Рис

Содержит 8 важнейших аминокислот, которые нужны организму для создания новых клеток. Богат лецитином и калием. Каша обволакивает желудок, её можно есть людям, страдающим язвой желудка и гастритом.



Перловка



Богата фосфором (в 2 раза больше, чем в других кашах), необходимым для правильного обмена веществ и хорошей работы мозга. Содержит большое количество лизина-аминокислоты. Оказывающей противовирусное действие, укрепляющей сердечную мышцу и участвующей в выработке коллагена, отвечающего за упругость кожи.

Пшено



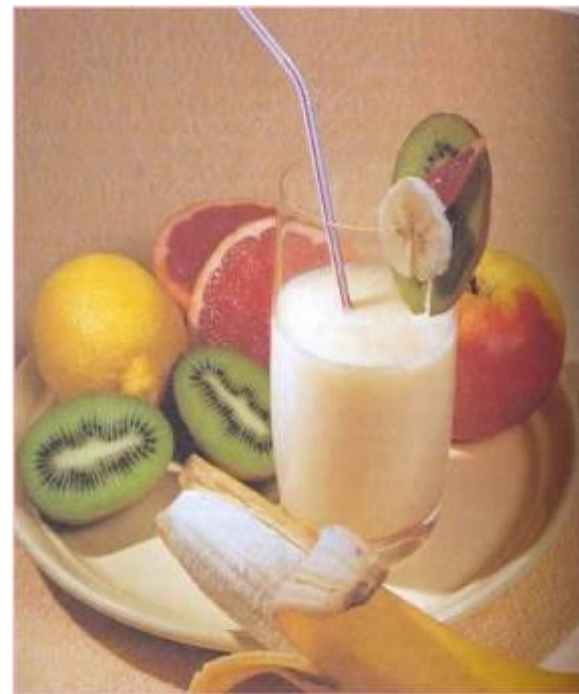
Наименее аллергенный продукт из всех злаков. Легко усваивается организмом людей с чувствительным пищеварительным трактом. Содержит большое количество калия, стимулирующего работу сердца. Богата кремнием.

МИНУС: в пшене содержится большое количество жира- при длительном хранении прогоркает, а при частом употреблении способствует набору веса.

Молоко – источник бодрости и здоровья



Сливки, сметана, масло, творог, сыр – жиры, источник энергии



Кефир



Лучше пить на ночь. Когда ребёнок спит, то кефир как бы доваривает пищу в желудке и кишечнике, чтобы она могла полностью усвоиться.

Биокефир, бифидок, био-баланс - молочное лекарство

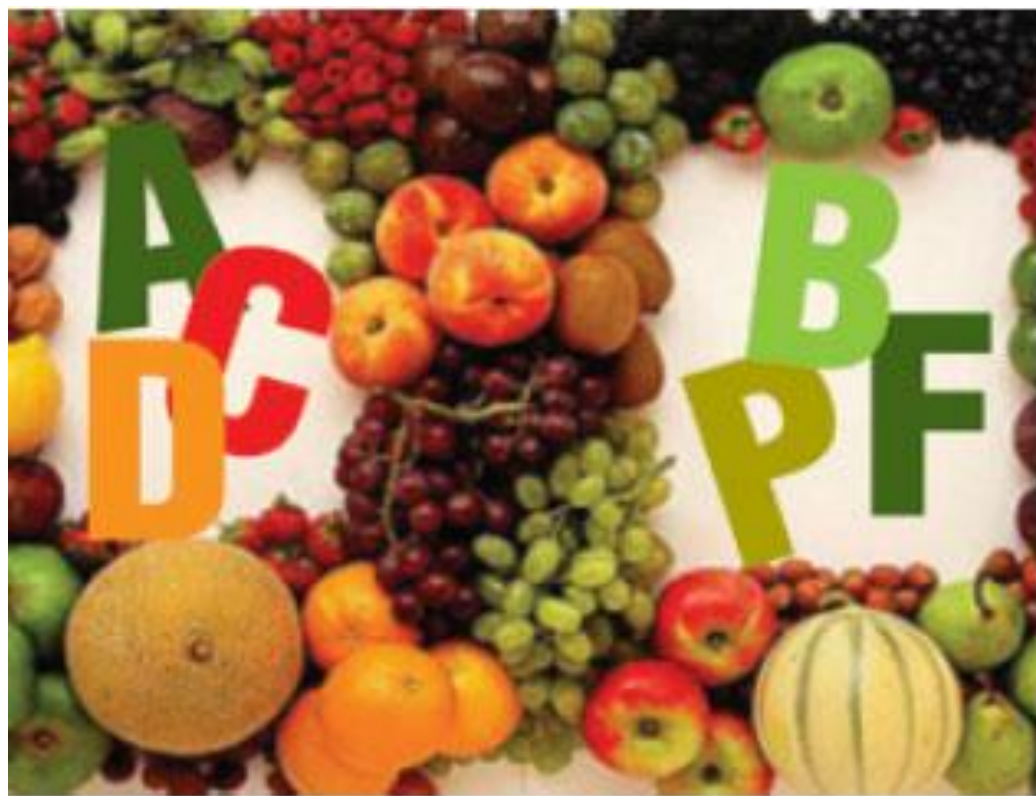
Учёные специально вывели такие полезные бактерии, которые живут в молоке. В кишечнике более 400 полезных бактерий, которые улучшают переваривание поступившей пищи. И когда их не хватает в организме, на помощь приходят бактерии из этих молочных продуктов.

Йогурт

Красящие вещества и вещества, которые создают вкус (наполнители) бывают из искусственного сахара и красок. Очень вреден, если просрочен. Проверяйте дату изготовления и последний срок потребления.



Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!



АВИТАМИНОЗ –

нехватка витаминов в организме.



Что такое витамины?

Это вещества,
необходимые для
поддержания
здоровья нашего
организма.



Напитки, полезные детям



белый чай



красный чай



зелёный чай



чёрный чай

Фиточай



Липовый цвет

Ромашка

Мята

Шиповник

СОКИ

Учёные считают, что полезным является только что приготовленный сок. Количество соков в питании ребёнка не должно превышать допустимые нормы (200-300г в день). Соки рекомендуют пить после приёма основной пищи. Нельзя поить соком детей перед сном, в этом случае содержащийся в нём сахар всю ночь будет разрушать эмаль зубов.



Томатный сок

Богат калием, медью,
железом, витамином С,
способствует росту.



В мякоти содержится
вещество ликопен,
которое
предотвращает
развитие
аномальных
(раковых) клеток.



Виноградный сок



Содержит глюкозу, фруктозу, калий. Эти вещества улучшают работу сердечной мышцы. Однако высокое содержание сахаров усиливает бродильные процессы в кишечнике. Это требует умеренного потребления данного сока детьми.

Морковный сок

**Богат витаминами,
особенно витамином А.
Нормализует обмен
веществ, способствует
ростовым процессам,
улучшает зрение.**

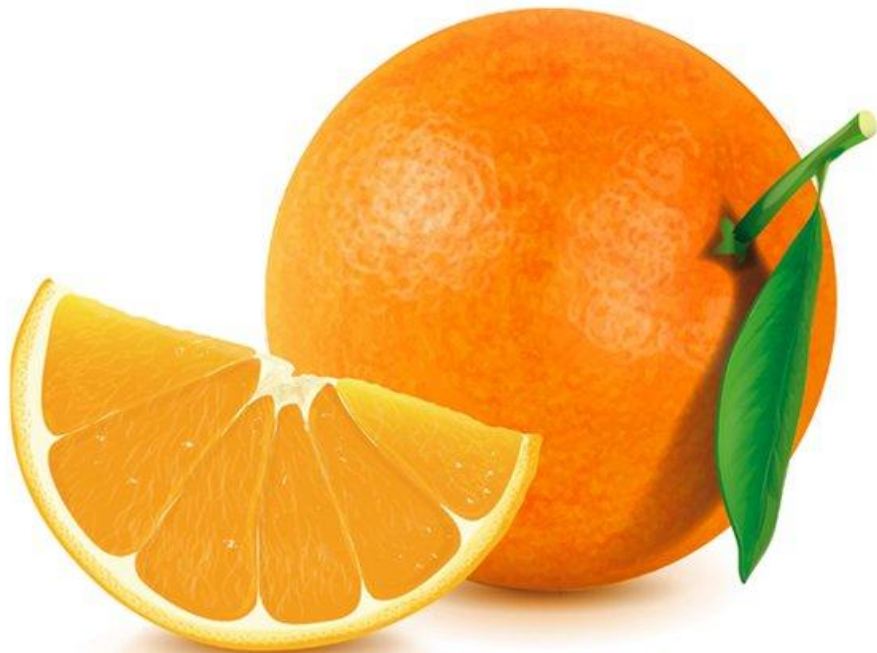


Сок из чёрной смородины

Рекордсмен по содержанию витамина С. Улучшает настроение, способствует заживлению ран. Предотвращает развитие патогенных микробов в организме.



Апельсиновый СОК



Содержит комплекс витаминов и фитонцидов. Обладает аллергическими свойствами, поэтому не всем детям рекомендовано его употребление.

Яблочный сок

Содержит комплекс микроэлементов, особенно много железа.

Рекомендуется пить натощак, не желателен перед сном – разрушает зубную эмаль.



Несовместим с
рыбными
продуктами.





Малиновый сок



**Обладает
противомикробным
действием, используется как
жаропонижающее средство.
Рекомендуется пить
подогретым перед сном.**



Гранатовый сок

Богат комплексом витаминов, микроэлементов, фитонцидов. Особенно полезен при простудных болезнях и заболеваниях горла.



Продукты, вредные для детского организма



Правильный режим питания



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский