

# 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.**

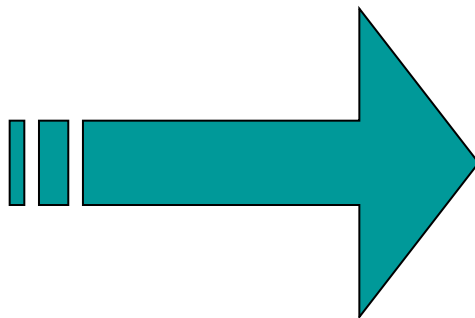
# Что такое рациональное питание?



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.*

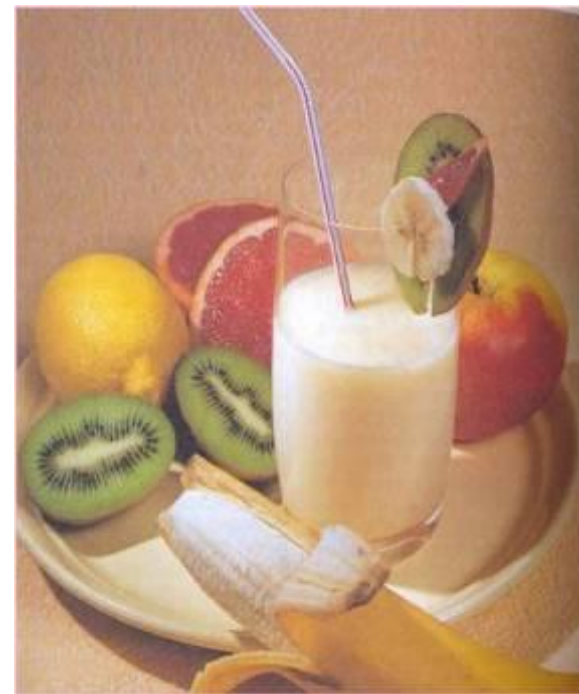
**МИНУС:** в пшене содержится большое количество жира- при длительном хранении прогоркает, а при частом употреблении способствует набору веса.

# 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**

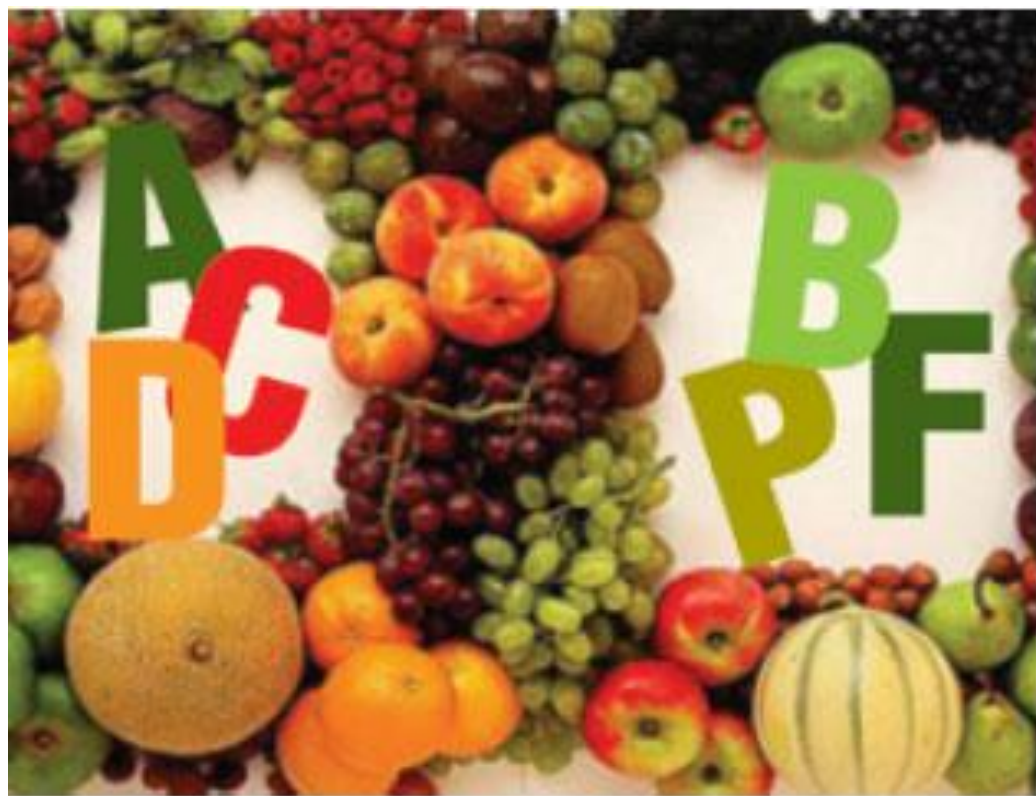
**Учёные специально вывели такие полезные бактерии, которые живут в молоке. В кишечнике более 400 полезных бактерий, которые улучшают переваривание поступившей пищи. И когда их не хватает в организме, на помощь приходят бактерии из этих молочных продуктов.**

# Йогурт

Красящие вещества и вещества, которые создают вкус (наполнители) бывают из искусственного сахара и красок. Очень вреден, если просрочен. Проверьте 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.**

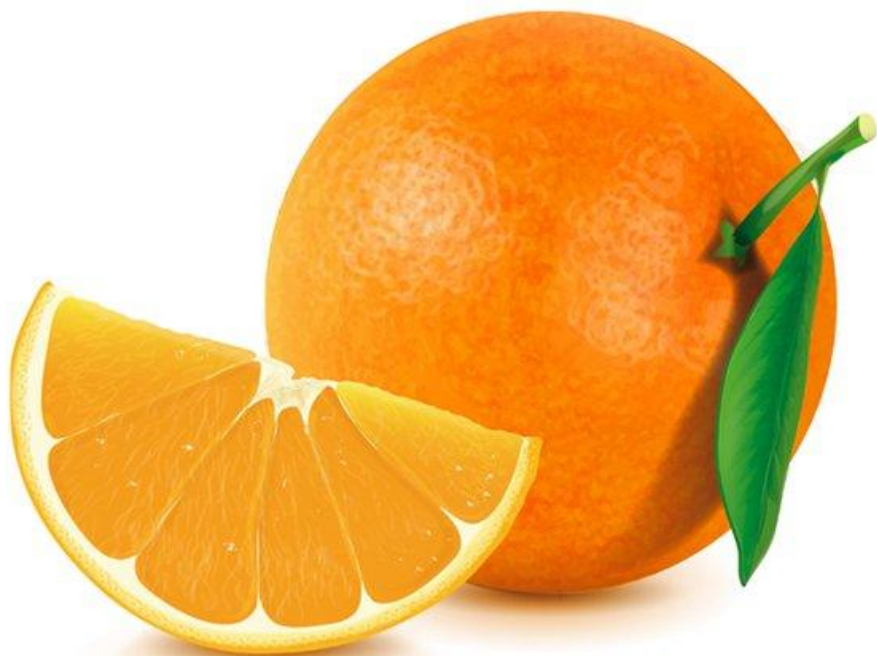


# Сок из чёрной смородины

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



# Апельсиновый СОК

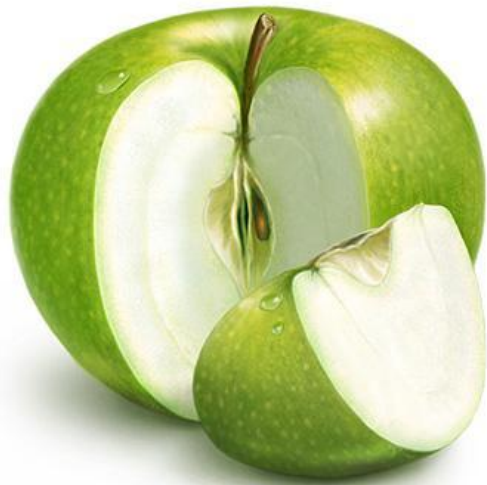


**Содержит комплекс витаминов и фитонцидов. Обладает аллергическими свойствами, поэтому не всем детям рекомендовано его употребление.**

# 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***