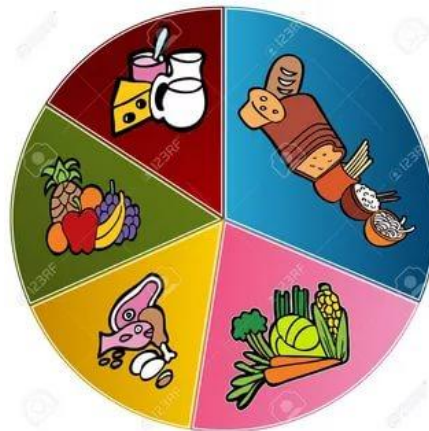


# ЧАС ЗДОРОВЬЯ. ПОЛЕЗНАЯ ТАРЕЛКА ШКОЛЬНИКА



классный руководитель Потапова Д.  
А.

# Питание современного школьника

- Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть **не менее четырех раз в день**, причем 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 **тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, 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**.

# Калорийность рациона

## школьника:

- 7-11 лет – 2400 ккал
- 12-17 лет – 2600-3000 ккал
- **если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.**

# В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- МОЛОКО ИЛИ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ;
- ТВОРОГ ;
- СЫР ;
- РЫБА ;
- МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ;
- ЯЙЦА .

# Необходимые продукты для полноценного питания школьников

- **Белки.**

Самыми ценными для ребенка являются **рыбный и молочный белок**, который лучше всего усваивается детским организмом.

Ежедневно школьник должен получать **75-90 г белка**, из них **40-55 г животного происхождения**.

# Необходимые продукты для полноценного питания школьников

- **Жиры.**

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.**

# Необходимые продукты для полноценного питания школьников

- **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.

- В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.**



# Примерное меню на день

**Завтрак:** Отварное мясо (100 г.) с рисом (150 г.)  
запеченное в яйце (50 г.)  
кусочек хлеба (150 г.) с маслом (20 г.)  
чай с сахаром (10 г.)  
печенье (100 г.)

**Обед:** Суп из картофеля (90 г.) с морковью (20 г) и  
луком (30 г.)  
курица (100 г.), запеченная с капустой (100 г.)  
в масле (5 г.)  
чай с сахаром (10 г.)  
апельсин(200 г.)

**Полдник:** стакан молока (200 г.) и яблоко (200 г.)

**Ужин:** Рыба (100 г.) запечённая в масле (10г.) с  
луком (50 г.)  
жареный картофель (200 г.)  
чёрный хлеб (100 г.)  
чай с сахаром (10 г.)  
стакан кефира (100 г.)

# Из чего должна состоять «правильная» тарелка?

здоровые  
масла

Используйте здоровые масла, такие как рапсовое или оливковое. Добавляйте их в салаты и избегайте сливочных масел, содержащих трансжиры



ВОДА

Пейте воду, чай и кофе без сахара. Ограничьте молочные продукты до 1-2 порции в день и сок до 1 маленького стакана в день. Исключите сладкие газированные напитки.



ОВОЩИ

Ешьте больше овощей, чем больше разнообразия, тем лучше! Картофель и овощи фри не в счет!

цельное  
зерно

Ешьте больше цельных зерен, таких как (коричневый рис, цельнозерновые хлебцы). Ограничьте потребление белого риса и белого хлеба.

здоровый  
протеин

Выбирайте рыбу, птицу, бобовые и орехи, ограничьте потребление красного мяса, бекона, вырезки и других видов красного мяса.

фрукты

Ешьте больше фруктов разных цветов!



будь активным!

# ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**ОВОЦИ**



**ЦЕЛЬНЫЕ  
ЗЕРНА**



**ФРУКТЫ**



**ЗДОРОВЫЕ  
БЕЛКИ**



А у вас здоровая  
тарелка?  
Давайте узнаем...

**1. Сколько раз в день**

**Вы едите?**

1. 3-5 раз

2. 1-2 раза

3. 7-8 раз, **СКОЛЬКО**

**захочу.**

## 2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

1. да, каждый день

2. иногда не успеваю

3. не завтракаю



**3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?**

- 1. булочку с компотом,**
- 2. сосиску, запеченную в тесте,**
- 3. чипсы.**

## 4. Едите ли Вы на ночь?

1. стакан кефира или  
молока,

2. молочную кашу или чай  
с печеньем (бутербродом),

3. мясо (колбасу) с  
гарниром.



# 5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

1. всегда, постоянно,

2. редко, во вкус  
салатах,

3. не употребляю.



# 6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

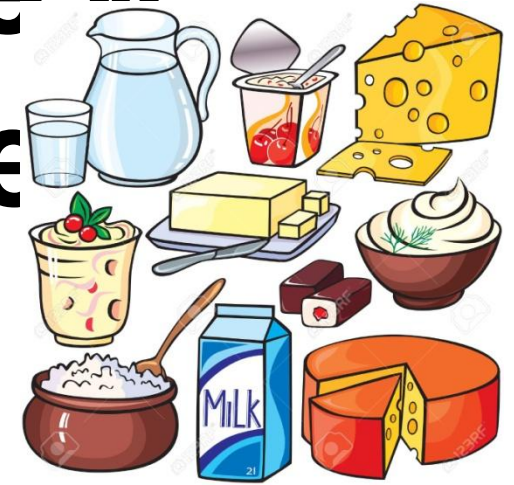
1. каждый день,
2. 2 – 3 раза
3. редко.



**7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

- 1. всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,**
- 2. ем иногда, когда заставляют,**
- 3. лук и чеснок не ем никогда.**

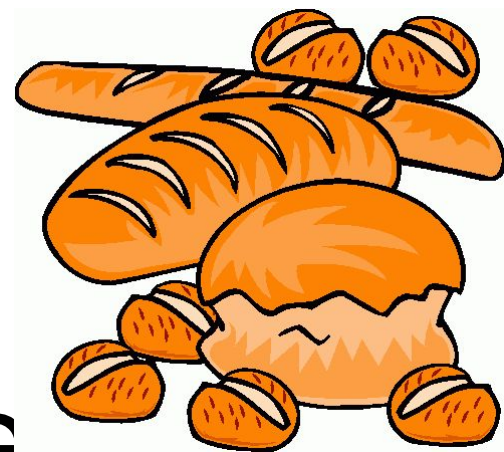
# 8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?



1. ежедневно,
2. 1- 2 раза в неделю,
3. не употребляю.

# 9. Какой хлеб предпочитаете?

1. хлеб ржаной или с отрубями,
2. серый хлеб,
3. хлебобулочные изделия из муки в/с.



# 10. Рыбные блюда в рацион входят:

1. 2 и более раз в неделю,

2. 1-2 раза в месяц,

3. не употребляю.



# 11. Какие напитки вы предпочитаете?

1. сок, компот, кисель;

2. чай, кофе;

3. газированные



## **12. В вашем рационе гарниры бывают:**

- 1. из разных круп,**
- 2. в основном картофельное пюре,**
- 3. макаронные изделия.**



# 13. Любите ли сладости?

1. все лакомства являются

«носителями пустых

калорий», поэтому

употребляю их умеренно

2. пирожные, печенье,

мороженое употребляю

часто,

3. могу сразу съесть 0,5 кг

конфет



# **14. Отдаёте чаще**

**предпочтение:**

1. постной, варёной или паровой пище,

2. жареной и жирной пище,

3. маринованной,  
копчёной.

**15. Отличается ли ваш  
рацион в течение  
недели  
разнообразием  
блюдов?**

1. да,

2. нет.

- **Если Вы набрали от 15 до 21 баллов,**  
Вы сознательно относитесь к  
собственному здоровью, потому что  
организм получает разнообразные  
питательные компоненты с  
сохранившимися в них биоактивными  
веществами. А это важно для  
полноценной любой деятельности. И с  
режимом у Вас всё в порядке! Вы  
молодцы!

**Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.**

- **29 – 44 балла.** Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Обсудите результаты с  
родителями, ведь они организуют



Спасибо за внимание!  
Питайтесь правильно! 😊