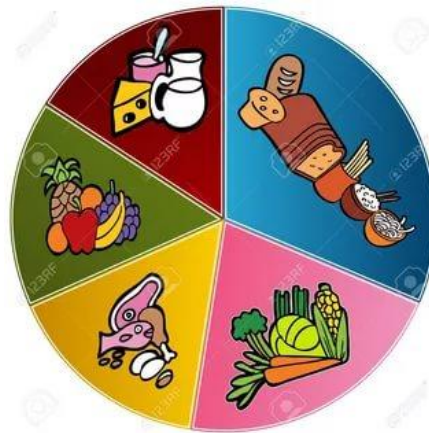


ЧАС ЗДОРОВЬЯ. ПОЛЕЗНАЯ ТАРЕЛКА ШКОЛЬНИКА



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?

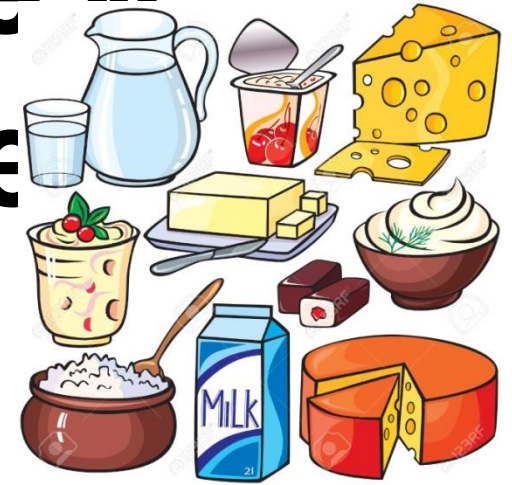
1. каждый день,
2. 2 – 3 раза
3. редко.



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.**

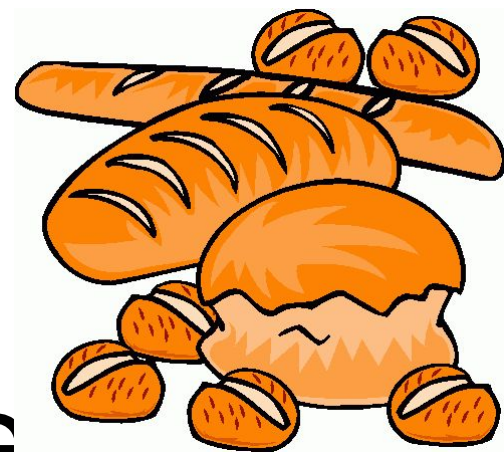
8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?



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! 😊