

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Михневская средняя общеобразовательная школа с
углублённым изучением отдельных предметов»
городского округа Ступино Московской области

«Питание школьника»

ДОЛЖЕНКОВА М.М.

- «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

Цель работы

- - формирование здоровой личности
- - обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и
- укрепления их здоровья, обеспечение благоприятных условий для учебы, а
- также профилактики заболеваний;
-



- **Задачи:**

- - показать, что нормы питания зависят от энергетических трат организма, от количества и соотношения белков, жиров и углеводов в принятой пищи;
- - познакомить с основными правилами составления пищевых рационов, проанализировать школьное меню;
- - научить составлять пищевые рационы в зависимости от энергетических затрат.

-



Калории — это количество той энергии, которую мы получаем из продуктов и должны обязательно утилизировать, потому что, если баланс между поступлением и расходом не будет соблюден, человек непременно начнёт толстеть.

- Энергетическая ценность продуктов питания оценивается в килокалориях. **Килокалория** - это количество теплоты, необходимое для нагревания **1 кг воды на 1 градус С**
- 

- Наиболее благоприятным условием для роста и развития является соотношение, когда на 1 г белка приходится 1 г жира.

- Необходимое количество жиров в сутки для школьников от 7 до 11 лет равно 70—80 г, от 11 до 14 лет — 90—100 г.
- При этом принимается во внимание не только жир, прибавляемый в пищу, но и жир, имеющийся в различных продуктах питания, — мясе, молоке, сыре, икре и т. д.

- Избыток углеводов так же вреден в питании, как и недостаток (излишки идут на отложение жира).
- Преобладание в пище детей углеводов ведет к различным заболеваниям (диабету, ожирению, снижению иммунитета, кариозности зубов и др.), снижается иммунитет и дети-сладены больше подвержены простудным заболеваниям, а в дальнейшем не исключено заболевание диабетом.

- Для школьника в возрасте от 7 до 11 лет количество белков, содержащихся в различных продуктах питания, должно быть равно 70—80 г, в возрасте от 11 до 14 лет — 90—100 г.
- Ни в коем случае не следует обеспечивать эту потребность в белках только растительной пищей. На долю полноценного животного белка соответственно возрасту учащихся должно приходиться не менее 50—60 г.

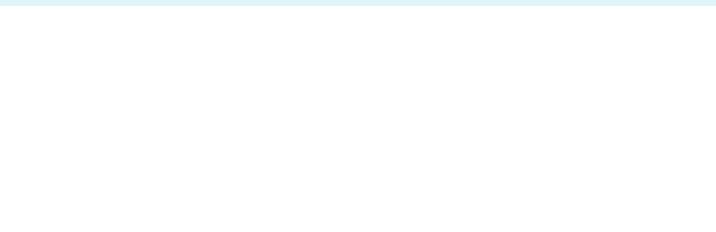
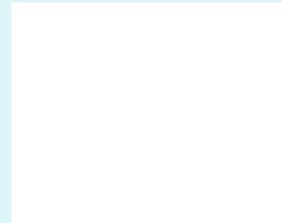
- соотношение между количеством белков, жиров и углеводов в рационе ребенка должно быть постоянным и выражаться как 1:1:4.

- ▣ Эти количества белков, жиров и углеводов обеспечат суточную калорийность для детей от 7 до 11 лет, равную 2000—2300 калорий, а для детей от 11 до 14 лет — равную 2600—2900 калорий.

Порции не должны быть слишком объемными.

Калорийность завтрака в городских школах должна составлять примерно 25% общей калорийности суточного рациона, а в сельской местности при отдаленности жилья от школы — 30—35%.

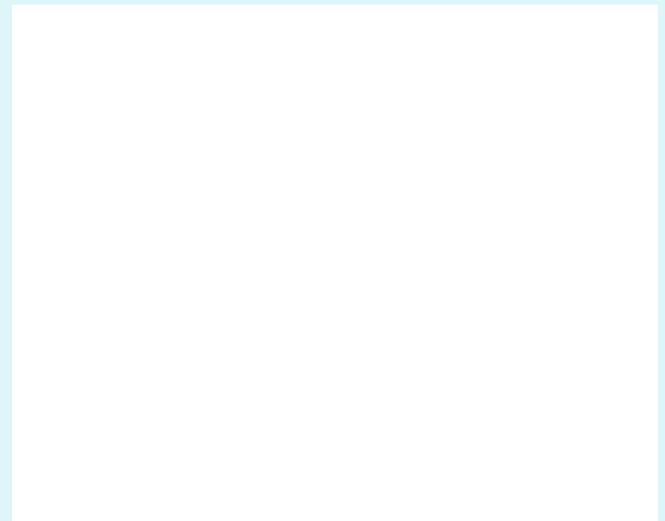
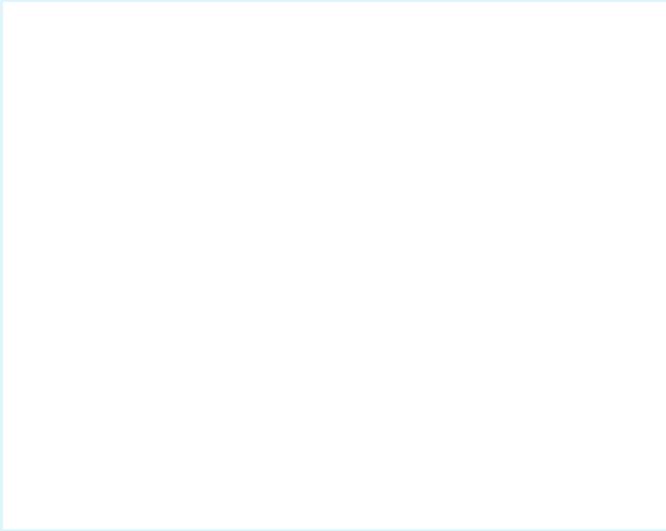
Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для обучающихся различного возраста.



- ▣ Углеводороды и белки содержат 4 кал/г, жиры - 9 кал/г. Несмотря на то, что все виды пищевых калорий служат источником энергии для организма, не все они играют одинаковую роль в отложении жира.

- Пример.
- В 100 г молока 3,5% жирность содержится 2,79 г белка, 4,69 г углеводов и 3,5 г жиров. Сколько ккал будет в 200г молока?
- Калорийность в 100г молока будет
- $2,79 \cdot 4 + 4,69 \cdot 4 + 3,5 \cdot 9 = 61$ (ккал)
- Следовательно, в 200г стакане молока будет содержаться 122 ккал.

▣ **Вывод:** Если калорий получаемых человеком с пищей меньше, чем он их расходует, то человек худеет. Если же количество калорий, потребляемых с пищей, превышает энергетические затраты, то неиспользованные калории откладываются на теле в виде жира.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

