

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году



- Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены .



Здоровое питание - поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.



Пирамида питания



Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть не менее 4 раз в день;
- Не есть непосредственно перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



Фрукты

Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть, не пачкаясь,



Бутерброд

С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;



Напиток

Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогurt;



Мучное

Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники и пр.;



Сладкое

Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао или молочного, но без начинок.

Не стоит давать:

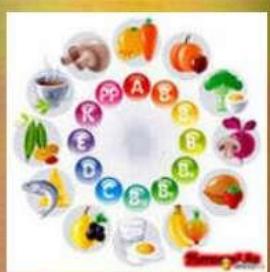
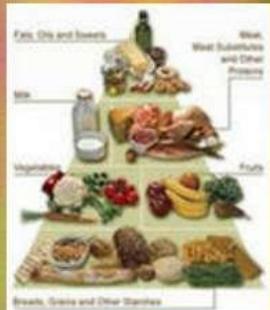
чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду,
шоколадные батончики,
колбасу любых видов,
сухари и чипсы,
кетчуп и майонез,
кефсы и рулеты с начинкой длительного хранения,
любой фаст-фуд.



Объясните ребенку, что:

- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
- не надо съедать на одной перемене всю ссобойку,
- сладости лучше съесть в начале школьного дня,
- кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.

Признаки правильного питания школьника



- По каким признакам можно определить, что ребенок стал питаться более правильно?
- Главными непосредственными проявлениями эффекта дополненного питания является прежде всего улучшение настроения и повышение активности детей, исчезновение жалоб на утомляемость и головные боли, повышение внимания, памяти и успеваемости в школе, снижение уровня конфликтности в поведении.
- Сегодня меньше пяти процентов учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. При этом самочувствие школьников стремительно ухудшается.
- Этому способствует значительное увеличение нагрузки на детей в школе и дома, как физической так и интеллектуальной и психоэмоциональной. При этом дети мало бывают на воздухе, недостаточно двигаются и спят.

Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

Недостаточность питательных веществ

Потеря внимания

Слабость и переутомляемость

Ухудшение памяти и работы мозга

Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям

Полезные каши

Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержатся также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, такие необходимые для здоровья наших детей.

Слизь овсянки, образующаяся при варке, очень полезна, она **вымывает из желудка токсины и микробы**.

Гречневая каша



В гречке содержится большое количество **растительного белка**, много **соляй магния, калия, фосфора**. много **железа**, так необходимого для поднятия гемоглобина.

При пониженном **гемоглобине** дети и взрослые становятся **вязлими и часто болеют**. Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.

Рисовая каша



В рисовой каше содержится **растительный белок** – ее даже называют «**вегетарианским мясом**».

Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяется в **диетическом питании**.

Перловая каша



Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма.

Лизин успешно борется с **вирусом герпеса**. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.

самые полезные продукты

- яблоки
- чеснок
- перец
- рыба
- морковь
- злаковые



Здоровое питание – отличная учёба!

Профессиональные заболевания учащихся – холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка.

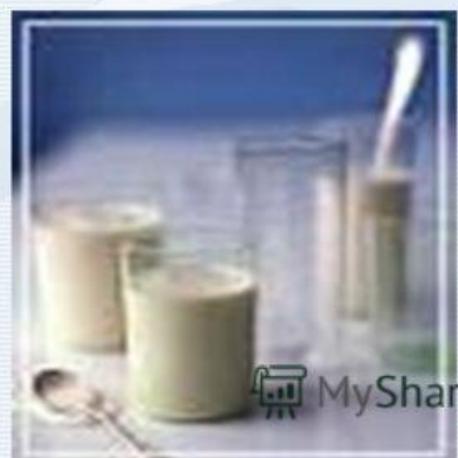
Факторы, способствующие этим заболеваниям:

- **Питание наспех;**
- **Питание всухомятку;**
- **Питание с большими перерывами;**
- **Употребление копчёной, жареной, острой, горячей и холодной пищи;**
- **Жевание жевательной резинки;**
- **Употребление алкоголя, курение.**



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:
молоко или кисломолочные напитки ;
творог ;
сыр ;
рыба ;
мясные продукты ;
яйца .



Сбалансированное питание

Правильный завтрак

