

**«Здоровое питание –
залог успешной
учебы»**





Человек есть то, что он ест.
Г. Гейне



Из чего состоит школьный завтрак, обед ?

понедельник	Среда	пятница
Каша кукурузная	Пудинг из творога, молоко сгущенное	Сосиска отварная, картофель отварной с сливочным маслом
Сыр , Сливочные масло , яйцо	Чай с джемом, хлеб,	Сыр, какао, яйцо, кисломолочный продукт
Чай с сахаром, лимон, хлеб	яблоко	Хлеб пшеничный
	обед	
Салат картофельный с сельдью	Салат из свежих огурцов	Салат из моркови с яблоком и курагой
Борщ, рыба запеченная	Суп гороховый	Рассольник ленинградский
Картофель отварной	Шницель натуральный рубленый из свинины, картофельное пюре	Голубцы ленивые Каша гречневая рассыпчатая
Кисель из черной смородины, хлеб	Компот из яблок и слив, хлеб	Напиток из шиповника, хлеб ржаной и пшеничный

**Российскими медиками установлено
ухудшение состояния здоровья и
снижение функциональных
возможностей современных детей по
сравнению с их сверстниками
второй половины XX века.**



- Неправильное и неполноценное горячее питание детей и подростков было отмечено как основной и самый мощный здоровьеразрушающий фактор.



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**

Неправильное питание

- Способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств
- (отсюда раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек.
- По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.

Завтрак в школе обязателен!

**Хорошее
самочувствие
вашего ребенка в
течение уроков
обеспечивает
вовремя съеденный
школьный завтрак!**



Здоровое питание -



– это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды:

продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день

Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой

- 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса.



➤ **Крупы** (гречка, неочищенный рис, овсянка)

содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах.

➤ **Обратите внимание:** сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.



Кирпичи 2 и 3 – овощной и фруктовый.



- Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.
- Фруктов - от 3 до 5.
- 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов.



Кирпич 4 пищевой пирамиды – мясной

- В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. К этой же группе диетологами отнесен творог.

В мясе содержится железо, витамины группы В (в основном в свинине).

Сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!



Кирпич 5 пищевой пирамиды – МОЛОЧНЫЙ



- Молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника.

Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный

➤ На самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.



**Для нормальной жизнедеятельности
школьнику необходимо 4 – 5 разовый
приём пищи в течение суток,
интервал между приемом пищи не
более 3,5 – 4 часов.**



- Школьный сайт – раздел питание;
- Школа здорового образа жизни
info@sna.team
- Основы здорового питания
www/edu.demography.site

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 переизбытка сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.

- Школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа.
- Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ.
- Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа.

