

# 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 йогурт;

## 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, кексы 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 ...

Потеря внимания

**Недостаточность питательных веществ**

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**, так 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 **солей магния, калия, фосфора**. много **железа**, так необходимого для **поднятия гемоглобина**.

При **пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся вялыми 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 применяются 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



## ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**ОВОЩИ**



**ЦЕЛЬНЫЕ  
ЗЕРНА**



**ФРУКТЫ**



**ЗДОРОВЫЕ  
БЕЛКИ**

