

Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 69

# Здоровое питание ШКОЛЬНИКОВ

Екатеринбург,  
2015 г.

## Основные принципы здорового питания школьников

- Питание школьника должно быть сбалансированным .
- Питание школьника должно быть оптимальным.





## Не все вкусное - полезно

Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.

**Жирные или сладкие продукты** такие, как торты, печенье, шоколадные вафли, хрустящий картофель - дают школьникам много энергии, однако почти не содержат в себе витаминов

**В небольшом количестве** детям сладости употреблять можно, однако, только как компонент сбалансированного питания, а не как замену основной, здоровой и полезной пищи.

## Регулярный прием пищи - необходимое условие здорового питания

Детям необходимы регулярные приемы пищи и перекусы между ними.

Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком - например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем - один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда.

Сам обед желательно сделать как можно более разнообразным.



## Основные правила здорового питания школьников рекомендуют

- 1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;
- 1 раз в неделю - красное мясо (такое, как говядина);
- 1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;
- в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.

# В рационе должны присутствовать продукты всех пищевых групп

## Пирамида питания





## Хлеб, другие злаковые и картофель

Хорошо, чтобы питание школьников опиралось на эту группу продуктов. Готовя еду отдайте предпочтение муке грубого помола, здоровое питание предполагает, что  $2/3$  рациона школьников будут составлять продукты, изготовленные именно из такой муки.

## Фрукты и овощи.

Для здорового, полноценного питания школьникам необходимо давать **5 порций разнообразных фруктов и овощей ежедневно**.





## Молоко и молочные продукты.

Детям необходимо, по крайней мере, 3 порции молочных продуктов в день. Это может быть

1. 1 упаковка йогурта,
2. 1 стакан молока или
3. 1 кусочек сыра размером со спичечную коробку.

Это особенно важно для здорового питания младших школьников. Молочные продукты пониженной жирности обычно содержат в себе такое же количество кальция и тот же перечень витаминов, которые мы находим в продукции нормальной жирности.

## Мясо и рыба

Мясо (особенно красное) и рыба являются наилучшими источниками железа.

Жирная рыба - такая, как сардины, анчоусы, макрель, лосось - очень богаты  $\Omega$ -3 жирными кислотами. Эти кислоты необходимы для правильного функционирования нервной, иммунной и сердечно-сосудистой систем ребенка. Правила здорового питания не только школьников, но и детей вообще, говорят о том, что в неделю детям необходимо съедать 2 порции жирной рыбы.





# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

## ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы получаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

## 2 основных принципа: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!



### 1 Принцип / Энергетический баланс

Первый, основной в самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит. Калорийность пищи определяется ее составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, которое Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – прочитать информацию на упаковке или подсчитать самостоятельно.

### Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

А вот вычислить самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, – задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но в любом случае достаточно лишь две примерной оценки, ведь каждой организм индивидуален. Однако Ваше тело – очень чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии становится изменение его массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:

$$ИМТ = \frac{масса\ тела, кг}{рост^2, м}$$

- Если значение Вашего ИМТ от 18,5 до 25, то все хорошо, а значит, Вы получаете достаточное количество калорий.
- ИМТ ниже 18,5 говорит о дефиците калорий. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, потому стоит увеличить количество потребляемой пищи.
- ИМТ от 25 до 30 – признак избыточной массы тела. Если Вы хотите в кратчайшие сроки уменьшить порции и повысить физическую активность, важно быть реалистом.

### КЛЕТЧАЧКА – ЭТО НЕ БАЛЛАСТ, А НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАЦИОНА

Кроме белков, углеводов и жиров человеческому организму необходимы пищевые волокна. Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в растительной пище – овощах, фруктах, крупах, зерновых и бобовых – не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они связывают холестерин и оказывают благотворное воздействие на пищеварение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновом хлебе, овсянке и коричневом рисе.

Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребенка должен диагностировать врач!



### 2 Принцип / Витамины и минералы

Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на сколько-нибудь долгий срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин B<sub>2</sub> – в мясе и яиче, витамин С – только в овощах и фруктах, витамин PP – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микроэлементов.

### Что и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Больше всего в Вашем рационе должно быть разных зерновых продуктов – 6-8 порций. Это хлеб, каши, макаронные изделия, сушеные завтраки.

На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которые соответствуют

небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или примерно средней порции, или стакану фруктового сока. От 4 до 6 порций богатых белком продуктов: молока, сыра, бобов, яиц, орехов, мяса, рыбы. Порция – это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сыра или мяса, яйцо. Помните, что мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.

Ограничьте потребление жиров. Постарайтесь свести к минимуму употребление сладостей.



Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объему доли, соответствующие доли в приведенной диаграмме:

### 10 шагов к здоровому питанию

- 1 Внесите разнообразие в свой рацион.
- 2 Возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- 3 Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
- 4 Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
- 5 Не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- 6 Введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- 7 Сократите потребление жиров, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
- 8 Ограничьте потребление чистого сахара.
- 9 Ограничьте потребление поваренной соли.
- 10 Избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение натуральным напиткам, таким как свежий вино.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
www.takzdorovym.ru  
8 800 200 0 200  
Дать шанс здоровью! Можете только ты!





## Полезные напитки.

В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду поскольку они не разрушают их зубов.

Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара.

▸ Неплохой идеей будет давать детям один стакан воды (молока или сока) с каждым приемом пищи, и один стакан - между приемами.



## Здоровое питание вообще не позволяет

употребление газированных напитков типа кока-кола, содержащих кофеин для младших школьников.

школьникам старшего возраста употреблять газированные напитки с содержанием кофеина во время еды, поскольку кофеин препятствует всасыванию организмом железа.



Спасибо за внимание

