

**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.

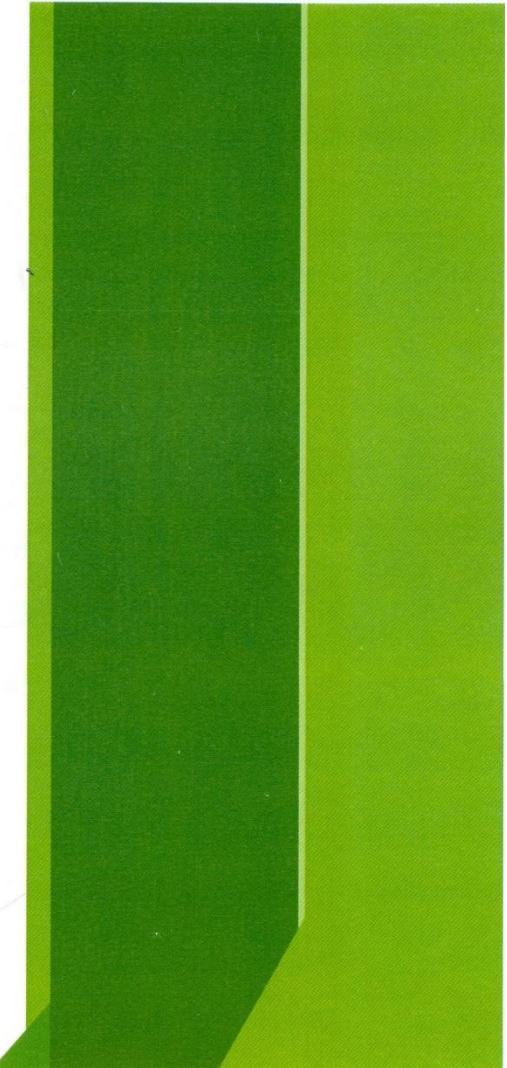


Не все вкусное - полезно

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.

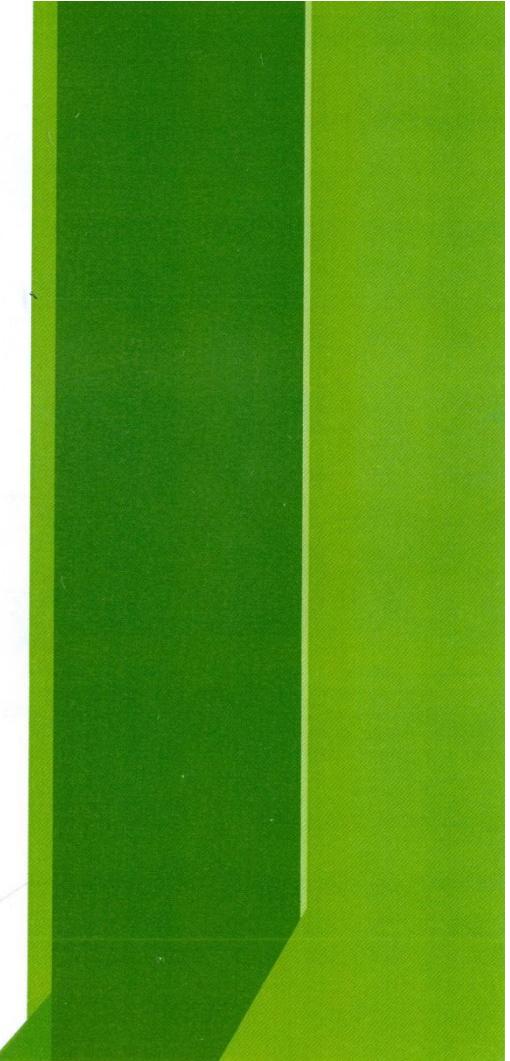


Регулярный прием пищи - необходимое условие здорового питания

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

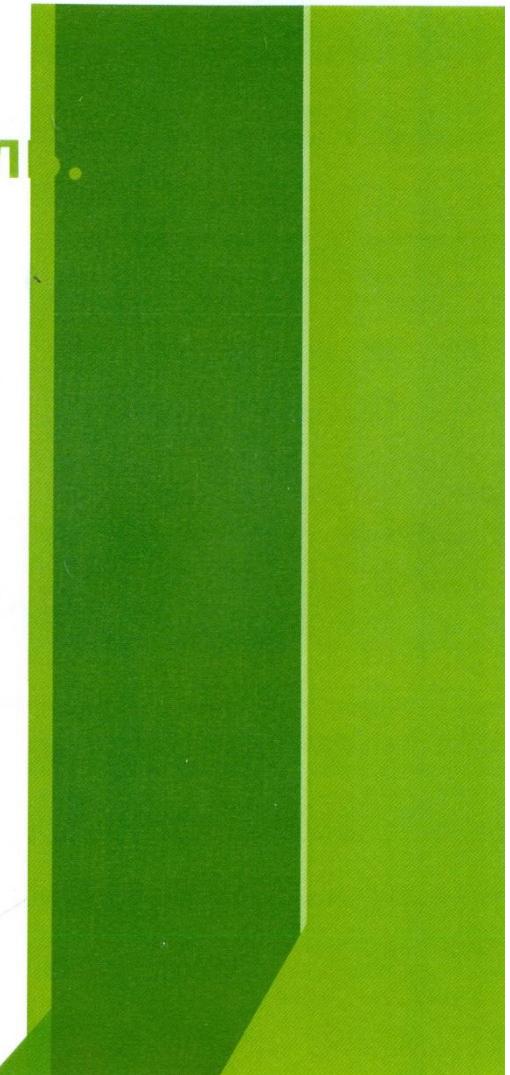
- 1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;
- 1 раз в неделю - красное мясо (такое, как говядина);
- 1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;
- в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных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

**В рационе должны присутствовать
продукты всех пищевых групп**



Хлеб, другие злаковые и картофель.

Хорошо, чтобы питание школьников опиралось на эту группу продуктов. Готовя еду отдавайте предпочтите 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.**

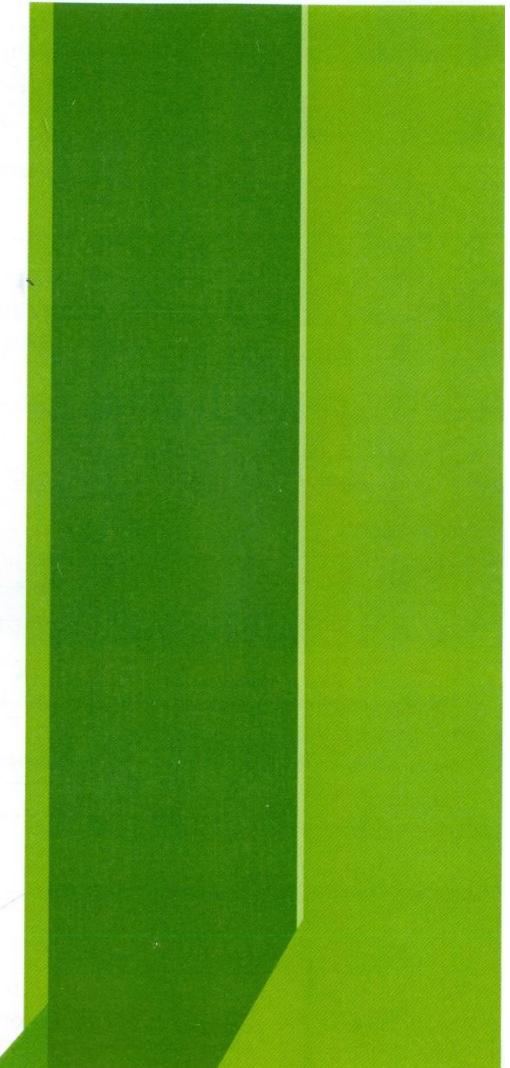


Молоко и молочные продукты.

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

- 1 упаковка йогурта,**
- 1 стакан молока или**
- 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 Ω -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!

2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!



КЛЕТЧАТКА – ЭТО НЕ БАЛЛАСТ, А НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАЦИОНА

КРОМЕ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ И ЖИРУ В ЧЕЛОВЕЧЕКОМ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКА.

Пищевые волокна (клетчатка, луб, и т.д.), которые содержатся в растительной пище – овощах, фруктах, круах, зерновых и бобовых – не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они связывают холестерин и оказывают благоприорное воздействие на пищеварение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновом хлебе, овсянике и коричневом рисе.

Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать врачи!

1 Принцип /Энергетический баланс

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает от пищи, и энергией, которую он тратит.

Калорийность пищи определяется составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснят, 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 и измерять её достаточно лице-дигитарной схемой, ведь каждый 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 norme 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:

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

Если значение ИМТ от 18,5 до 25, то исход нормальный.

ИМТ выше 25 – означает избыточный вес. Это может привести к ожирению и избыточной работе всех органов, влияя на функционирование организма.

ИМТ от 16 до 18,5 – означает недостаточный вес. Это может привести к ослаблению иммунитета, снижению работоспособности организма.

ИМТ ниже 16 – означает истощение организма.

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 организму человека не может вырабатывать самостоятельно и запаса его в организме недостаточно для долгий срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, витамин D содержится в молоке, витамин B₁₂ – в яйце и мясе, витамин C – только в овощах и фруктах, витамин PP – в мясе, бобах и круах.

Отсюда один из принципов здорового питания – однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.

■ Чего и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Больше всего в Вашем рационе должно быть разных зерновых продуктов – 6–8 порций. Это хлеб, круа, макаронные изделия, супы, заправки.

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

Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведённой диаграмме:



ХЛЕБ/ЗЕРНОВЫЕ/КРУПЫ

МОЛОКО МЯСО

ОВОЩИ ФРУКТЫ

ЖИР

Б

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

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 ПОСТАРЯЙТЕСЬ 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 предпочтительного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- 6 ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это овсяные овсяницы, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- 7 СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ, стараясь не использовать жир при приготовлении пищи.
- 8 ОГРАНИЧИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ чистого сахара.
- 9 ОГРАНИЧИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ поваренной соли.
- 10 ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ аналогичных напитков, отдавайте предпочтение негазированным напиткам, таким как сухое вино.



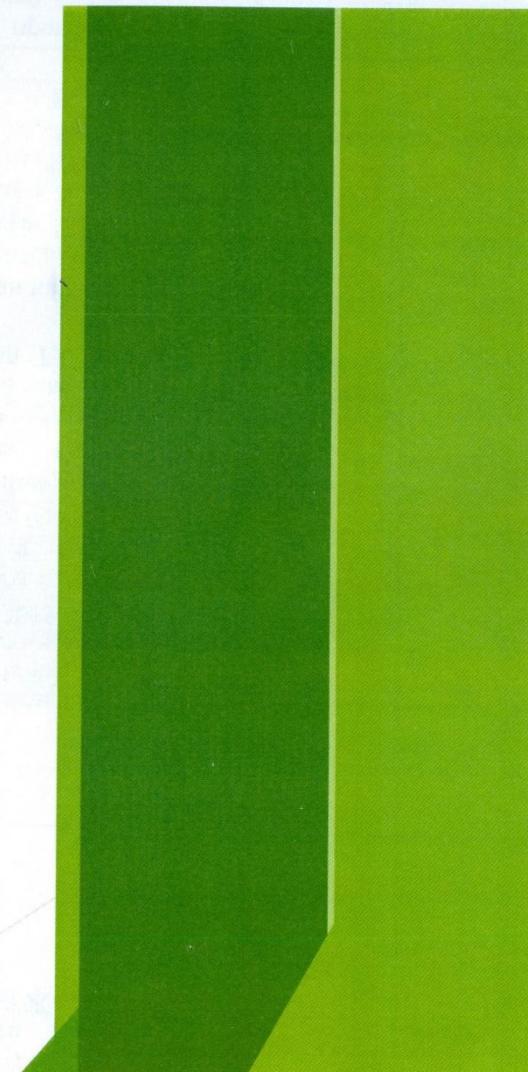
УЗНАЙ БОЛЬШЕ

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

www.takzdravo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь 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

