МБОУ «Зубово-Полянская гимназия

Презентация «Правильное питание школьников»

Подготовила:
старший вожатый
Плазинская Т.И.

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 .*

Правильное питание

- *Пища – единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.*
- *Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.*

Рацион питания

- *Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность.*

- *Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.*

Питание школьника

- *Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.*
- *Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.*

Питание школьника

- *Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.*
- *Калорийность рациона школьника должна быть следующей:*

  7-10 лет – 2400 ккал

  14-17лет – 2600-3000 ккал

Признаки правильного питания школьника

- *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.*

Польза горячего питания

- *Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.*
- *В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами.*

Необходимость горячего питания в школе

- *Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 500-600 ккал, среднего и старшего школьного возраста 600-700 ккал, что равно примерно 1/4 суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.*

- *Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.*

Рекомендации школьникам

В питании всё должно быть в меру
Пища должна быть разнообразной
Еда должна быть тёплой
Нужно тщательно пережёвывать пищу
Есть овощи и фрукты
Есть 3—4 раза в день
Не есть 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.*

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!