

Здоровое питание школьника



Здоровое питание школьника – залог успеха в учебном году



**Правильное питание
– это основа
здоровья человека.**





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 расходом основных пищевых веществ.



- ▶ Калорийность рациона школьника должна быть следующей:
- ▶ 7–10 лет – 2400 ккал
- ▶ 14–17 лет – 2600–3000 ккал

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.

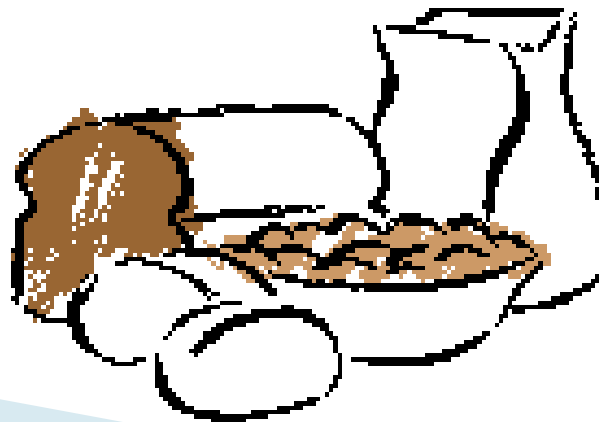
Обязательно ли детям в возрасте 6–10 лет есть первые блюда?



- ▶ Употребление только второго блюда не вызывает «достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения».
- ▶ Кроме того, следует приучать ребенка есть не спеша, хорошо пережевывая пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами.

В чем польза супа ?

- ▶ Школьный обед обязательно должен включать первое блюдо – суп.
- ▶ Суп стимулируют выработку желудком пищеварительных ферментов, что необходимо как подготовка перед поступлением более трудно перевариваемого второго блюда.
- ▶ Кроме того, суп при достаточно низкой калорийности обладает большим объемом, что способствует своевременному наступлению ощущения сытости, он отлично смачивает другие продукты и улучшает моторику кишечника. Отсутствие супа в рационе часто ведет к появлению запоров и атонии кишечника.



В чем польза супа ?

Польза супа №1 :

- ▶ Супы содержат много необходимой и полезной нам клетчатки, которая стимулирует пищеварение и улучшает перистальтику кишечника.



Польза супа №2:



- ▶ Супы незаменимы при некоторых проблемах с желудком: например, когда понижена кислотность или когда вырабатывается недостаточное количество желудочного сока. Легкие овощные супы полезны для пищеварения и стимулируют его вдвое сильнее соляной кислоты, назначаемой в лечебных целях. А сваренные на мясном и курином бульонах – помогают при низкой кислотности желудочного сока, усиливая его выделение. Однако при язвах и хронических гастритах с повышенной кислотностью жирные мясные супы исключены – ведь они приводят к еще большему выделению соляной кислоты.



Польза супа №3:

- ▶ Суп – это бесценное диетическое блюдо. Куриный – облегчает течение простуды: он содержит компоненты, обладающие противовоспалительным действием. Рыбный – богат микроэлементами и легко усваивается. Однако стоит учитывать, что мясные, куриные, рыбные и грибные бульоны противопоказаны тем, у кого имеются нарушения обмена веществ, подагра или мочекаменная болезнь. Этим людям можно порекомендовать есть только вегетарианские супы (исключая сваренные с щавелем и овощами, в которых много веществ, провоцирующих обострение заболевания).





Польза супа №4:



Чем крепче бульон, тем он целебнее. Ученые из Национального института Сингапура утверждают даже, что крепчайший куриный бульон улучшает состояние сосудов и сердца. Они полагают, что такой эффект достигается за счет содержащихся в экстракте особых белков. Причем нужная их концентрация встречается именно в курином бульоне, по поводу куриного мяса точных данных пока нет.

Стоит учитывать, что первый бульон необходимо сливать. Именно в нем концентрируются вредные вещества из добавок в кормах животных и гормоны, которые выделяются в момент забоя животного (серотонин, адреналин и другие).

Польза супа №5:



- ▶ Суп полезен и богат витаминами. Большая часть того, чем богаты овощи, переходит в отвар, который мы обычно сливаем. И суп в этом отношении – безотходное витаминное производство. Самый полезный – вегетарианский, и им могут радовать себя практически все. Он способствуют очищению организма и снижению уровня холестерина. Однако это справедливо лишь для правильно сваренного супа. Если овощи класть в кипящий бульон – меньше разрушается витамин С.

Полезная информация



- ▶ **Какие супы самые полезные?**
- ▶ Считается, что самые полезные супы с крупами. За ним идут овощные супы, далее – супы с лапшой, борщи, супы-харчо. В самом хвосте супового рейтинга плетутся концентрированные и порошкообразные супы. Супы из пакета детям до 12-ти лет категорически противопоказаны, так как в них есть пищевые добавки, которые могут вызвать у ребенка аллергию.
- ▶ **Каково идеальное время приготовления супа?**
- ▶ Чем меньше времени суп простоял на огне, тем он полезнее. Хотя вкусовые качества супа улучшаются за время варки, питательные вещества, увы, разрушаются и польза от него становится все меньше и меньше. Через час после приготовления супа в нем остается только 40% витаминов.
- ▶ **В какое время года суп особенно необходим для организма?**
- ▶ Тут все просто: зимой, поздней осенью и ранней весной, то есть, в холодное время года, тарелка супа даст запас тепла и энергии, активизирует обмен веществ и кровообращение, восстанавливает баланс жидкости.

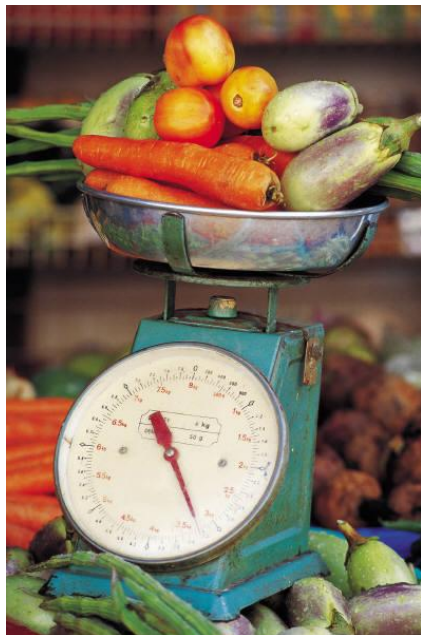
Полезьа горячего питания



- ▶ 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.



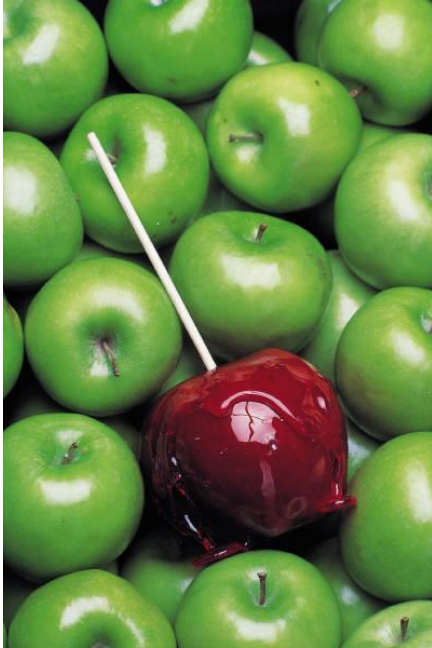
Необходимость горячего питания в школе



- ▶ Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095–2510 Дж (500–600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510–2929 Дж (600–700 ккал), что ровно примерно $1/4$ суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- ▶ Эти энерготраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

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 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.

Выводы

- ▶ Таким образом, питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние растущего организма и его развитие.
- ▶ Для правильной жизнедеятельности растущего организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма школьника.
- ▶ Если ребёнок остаётся в школе на полный день (то есть на «продлёнку») ему надо обязательно съесть в школе горячий обед.



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!**

