

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа
№ 54 имени Н.А.Бредихина»
«Здоровое питание в школе и дома»**



**«Забота о здоровье – это
важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости
детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность
знаний и вера в свои силы»**

В.А.Сухомлинский



Проблема здоровья – проблема питания?



Здоровое и рациональное питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.

Основные принципы здорового питания школьников

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



Сбалансированное питание -это

питание,
при котором
соотношение
между белками,
жирами и
углеводами
должно быть
1:1:4.



Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- ▶ **7-10 лет** – 2400 ккал;
- ▶ **14-17 лет** – 2600-3000 ккал;
- ▶ если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.



Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

Недостаточность
питательных
веществ



Потеря внимания

Слабость и переутомляемость

Ухудшение памяти и
работы мозга

Легкий доступ к вирусным
и инфекционным
заболеваниям

**Основными
элементами здорового
питания школьников
являются:
белки, жиры,
углеводы, витамины,
макро и
микроэлементы.**



УГЛЕВОДЫ

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб ;
- крупы ;
- картофель ;
- мед ;
- сухофрукты ;
- сахар



БЕЛКИ

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки ;
- творог ;
- сыр ;
- рыба ;
- мясные продукты ;
- яйца



ЖИРЫ

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло ;
- растительное масло ;
- сметану



Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

**Завтрак (дома) – мюсли,
хлопья, воздушный рис
и т.п. с молоком и
(желательно) с
фруктами.**



Завтрак в школе обязателен!



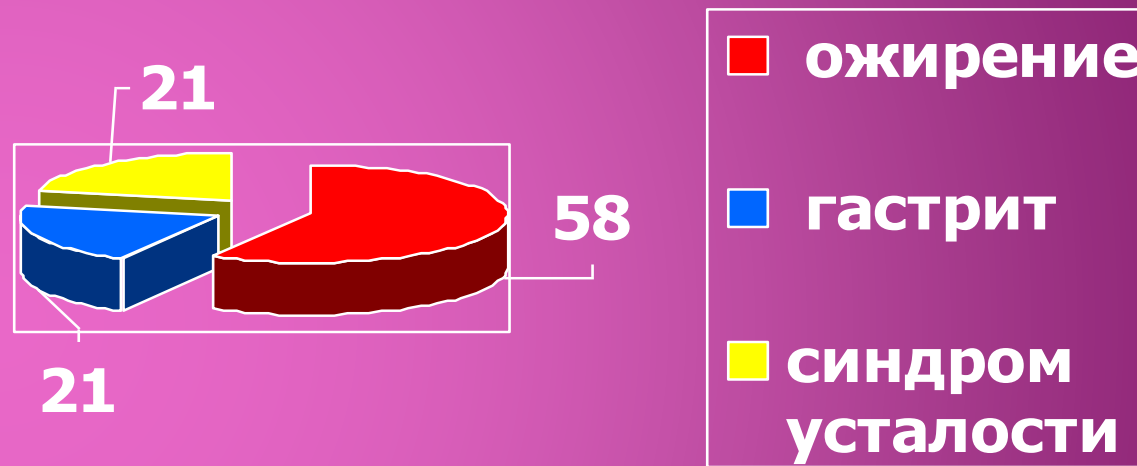
Хорошее самочувствие
вашего ребенка в течение
уроков обеспечивает
вовремя съеденный
школьный завтрак!

И еще о завтраке...

Обед очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня.

Исследования показали, что регулярно и правильно обедающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

Исследования показывают:



В статистике участвовали дети, которые игнорируют школьную столовую.

Совет родителям:

Попытайтесь наглядно продемонстрировать ребенку преимущества здорового питания.

Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты – путь к физической силе, высокому росту.

На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи. Проиллюстрируйте им возможные последствия переедания сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.

**Полноценное и сбалансированное
питание-это ключ к вашему
здоровью!**

Будьте здоровы!