

Правильное питание

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

Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

к потере внимания

слабости и переутомляемости

ухудшению памяти и работы мозга

легкому доступу к вирусным и инфекционным заболеваниям

Замена горячего питания в школьных столовых на шоколадные батончики, сухарики, чипсы и газированные напитки приводит к повреждению здоровья наших детей. Чтобы дети правильно развивались и росли, они должны ежедневно получать перечень продукции, которая должна включать: мясо, сыр, молочные продукты, молоко, творог, рыбу, крупы, яйца, макаронные изделия, овощи, растительные и животные жиры, свежие фрукты, хлебобулочные изделия и хлеб, соки. Некоторые из продуктов, входящих в ежедневный набор, в рацион должны включаться каждый день, а другие продукты можно включать в рацион не больше 3 раз в неделю, увеличивая соответственно дозировку, но можно включать и через день. Но все продукты должны быть израсходованы каждые 10 дней в полном объеме. К числу ежедневных продуктов относятся следующие: мясо, молоко, хлеб, сахар, овощи и фрукты. Яйца, рыба, сыр применяются несколько раз в неделю.

В ходе подготовки меню школьника необходимо учитывать разнообразие блюд, их биологическую ценность, возможность совмещения, массы и объема пищи, а также выделенных денежных средств.

Основные принципы здорового питания школьников

❖ Питание школьника должно быть оптимальным

Питание школьника должно быть сбалансированным

Пирамида питания



Рекомендации родителям:

- 1. 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.**
- **2. Питание школьника должно быть оптимальным.**
- При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные 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
 - - если ребёнок занимается спортом, калорийность питания должна быть на 300-500 ккал больше