

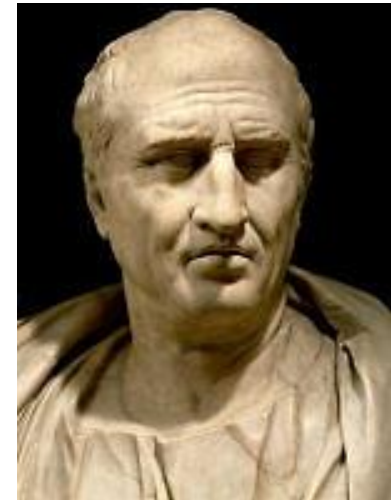


О пользе горячего питания



Марк Тулий Цицерон

- Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись.





- Организация питания школьников имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на **следующие моменты:**





- Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.





- Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет),
- идет увеличение мышечной массы,
- сердечно-сосудистая и нервная системы,
- а также идет радикальная **гормональная перестройка организма.**





- На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.





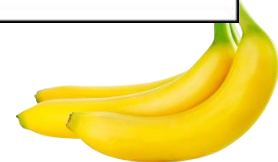
- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией.





- При составлении рациона для школьников учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.





Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста



Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Энергия, ккал	2350	2750	2500	3000	2600
Белки, г, в том числе животные	46 -77	54-90	49-82	82- 98	54-90
Жиры, г	79	92	84	100	90
Углеводы, г	335	390	355	425	360



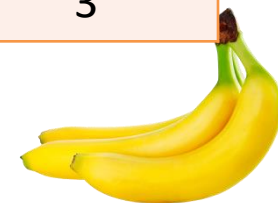
Минеральные вещества, мг

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Кальций	1100	1200	1200	1200	1200
Фосфор	1650	1800	1800	1800	1800
Магний	250	300	300	300	300
Железо	12	15	18	15	18
Цинк	10	15	12	15	12
Йод	0,10	0,10	0,10	0,13	0,13



Витамины

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
С, мг	60	70	70	70	70
А, мкг	700	1000	800	1000	800
Е, мг	10	12	10	15	12
D, мкг	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
В1, мг	1,2	1,4	1,3	1,5	1,3
В2, мг	1,4	1,7	1,5	1,8	1,5
В6, мг	1,6	1,8	1,6	2	1,6
РР, мг	15	18	17	20	17
Фолат, мкг	200	200	200	200	200
В12, мкг	2	3	3	3	3



Режим питания школьников

- Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. **Большую часть времени подростки проводят в школе.**
- Школьник должен получать **четыре-пять** приемов пищи в день, из них **три** – с горячим блюдом.
- Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок.

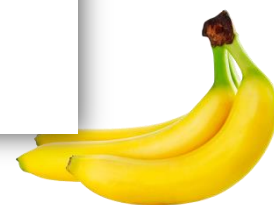


О пользе горячего питания

- **Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания.**

С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка.





О пользе горячего питания

- Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, **не потребляющие** во время учебного дня горячую пищу, *быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.*
- К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают **второе место** после заболеваний опорно–двигательного аппарата.





О пользе горячего питания

- Детям нужно сбалансированное питание, **маложирные, нежареные, желательно тушеные и отварные блюда.**
- На завтрак – каша или творог. Причем не перетертый с сахаром и ароматизаторами, а нормальный, со сметаной.



О пользе горячего питания

- Немаловажно, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился **самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых.**
- Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе.
- Во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни.



Пример родителей

- **Чтобы дети любили полезную пищу, нужно, чтобы ее ели и любили родители.**
- Никогда ребенок не будет есть отварную свеклу, если мама дает ему отварную свеклу, а для взрослых подает оливье.
- **Родители должны приучать себя к правильному питанию и быть примером для своих детей.**
- Стоит лишь перестать экономить на своем здоровье и здоровье малыша, хотя бы частично **отказаться от «западной модели питания»** и вспомнить, чем вас кормили в детстве.





Пример родителей

- ***Фаст-фуд, пицца, жирное мясо, бутерброды, полуфабрикаты, майонез и кетчуп, сосиски и салаты из магазина*** – если ребенка дома кормят только этим, то о существовании какой-либо другой еды он никогда и не узнает, и даже самый правильный, вкусный и здоровый борщ покажется ему невкусным.
- Что уж говорить о кашах, овощных салатах, домашних котлетах? Они явно бледнеют и проигрывают на фоне магазинных и ресторанных покупных «вкусняшек», к которым быстро и легко привыкают дети.
- **В результате формируются неправильные пищевые привычки, с которых и начинаются гастриты, язвы, ожирение, ослабление иммунитета и другие «прелести» жизни.**





- **Неправильное питание** влечёт за собой развитие таких серьёзных болезней, **сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно – сосудистые заболевания, почечная недостаточность, и др.**



Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для обучающихся различного возраста



Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	7-11 лет	С 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60-100	100-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета, рыба	80-120	100-120
Гарнир	150-200	200-250
Фрукты	100	100





**Здоровое питание -
путь к отличным знаниям!**

school98kemer.ucoz.ru



Памятка родителям

Не стоит давать детям в школу :

Сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:

Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).





Мы за здоровое

питание!

