

Здоровое питание ШКОЛЬНИКОВ



Здоровое питание - залог здоровья

- ▶ Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Сколько надо есть?

Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел.

Ешь поэтому в меру.

(А. Фарадж)

Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма

Зависимость энергетических затрат от группы интенсивности труда

Группа интенсивности труда	Характер труда	Энергетические затраты, ккал
Первая	Умственный	2800
Вторая	Лёгкий физический	3000
Третья	Физический средней тяжести	3200
Четвёртая	Тяжёлый физический	3700
Пятая	Особо тяжёлый физический	4300

Сбалансированность питания

- ▶ **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.**

Калорийность пищи

Калорийность – это энергетическая ценность пищевых продуктов, то есть количество энергии, содержащееся в пищевых веществах и полученное человеком с пищей.

Выражается калорийность в *килокалориях* (ккал) на 100 г продукта.



- ▶ **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.
- 

- ▶ **В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:**
 - ▶ МОЛОКО или КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ;
 - ▶ ТВОРОГ ;
 - ▶ СЫР ;
 - ▶ РЫБА ;
 - ▶ МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ;
 - ▶ ЯЙЦА .
- 

Принципы рационального питания

Соблюдение режима

питания

Умеренность в
употреблении пищи

Разнообразное
питание



Необходимые продукты для полноценного питания школьников.

▶ Белки

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

▶ Жиры

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

▶ Углеводы

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Витамины и минералы

1. Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
2. Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.
3. Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.
4. Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
5. Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.
6. Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А

Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

- ▶ морковь ;
 - ▶ сладкий перец;
 - ▶ зеленый лук;
 - ▶ щавель;
 - ▶ шпинат;
 - ▶ зелень ;
 - ▶ плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.
- 

Продукты-источники витамина С:

- ▶ зелень петрушки и укропа ;
- ▶ помидоры ;
- ▶ черная и красная смородина ;
- ▶ красный болгарский перец;
- ▶ цитрусовые;
- ▶ картофель .

Витамин С — полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин Е содержится в следующих продуктах

- ▶ печень ;
- ▶ яйца ;
- ▶ пророщенные зерна пшеницы;
- ▶ овсяная и гречневая крупы .
- ▶ Витамин Е — защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Продукты, богатые витаминами группы В:

- ▶ хлеб грубого помола ;
- ▶ молоко ;
- ▶ творог ;
- ▶ печень ;
- ▶ сыр ;
- ▶ яйца ;
- ▶ капуста;
- ▶ яблоки;
- ▶ миндаль ;
- ▶ помидоры ;
- ▶ бобовые .

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

- ▶ В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.**

Примерное меню школьника

- ▶ **Завтрак:** Отварное мясо (100 г.) с рисом (150 г.) запеченое в яйце (50 г.)
- ▶ кусок хлеба (150 г.) с маслом (20 г.)
- ▶ чай с сахаром (10 г.)
- ▶ печенье (100 г.)
- ▶ **Обед:** Суп из картофеля (90 г.) с морковью (20 г.) и луком (30 г.)
- ▶ курица (100 г.), запеченная с капустой (100 г.) в масле (5 г.)
- ▶ чай с сахаром (10 г.)
- ▶ апельсин(200 г.)
- ▶ **Полдник:** стакан молока (200 г.) и яблоко (200 г.)
- ▶ **Ужин:** Рыба (100 г.) запечённая в масле (10г.) с луком (50 г.)
- ▶ жареный картофель (200 г.)
- ▶ чёрный хлеб (100 г.)
- ▶ чай с сахаром (10 г.)
- ▶ стакан кефира (100 г.)
- ▶

Разработка аргументов в пользу программ питания посредством школьной политики

- ▶ **I. Здоровое питание среди детей школьного возраста является важным!**

Аргумент: Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей .

Следовательно, дети с более полноценным рационом питания получают более высокие результаты в тестах на фактические знания в сравнении с теми, чей рацион в чем-то недостаточен. Например, исследования, проведенные в Гондурасе, Кении и Филиппинах, показывают, что академическая успеваемость и умственные способности учащихся, получающих качественное питание, значительно выше по сравнению с этими показателями у учащихся с неполноценным питанием, *независимо от дохода семьи, качества школы и компетентности учителя.*

- ▶ **Аргумент:** *Полноценное питание, полученное в раннем возрасте, способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости.*

Среди людей, получающих полноценное питание, острые заболевания встречаются реже, протекают в менее тяжелой форме и имеют меньшую продолжительность. Полноценное питание, кроме того, способствует сохранению психического, социального и физического здоровья на протяжении всей жизни, например, посредством укрепления позитивного образа тела и повышения чувства собственной значимости. Здоровое питание, более того, делает жизнь более комфортной, позволяя молодым людям развить здоровые зубы и десны. Таким образом, полноценное питание в период детства позволяет заложить основу здоровой взрослой жизни.

Здоровая пища также позволяет сохранить активность в старости. Так, молодость во многих отношениях является уникальным периодом для формирования наиболее крепких костей с тем, чтобы сократить риск остеопороза в старости. Рационы богатые кальцием позволяют сформировать крепкие кости, в то время как рационы насыщенные протеином и солью повышают риск уменьшения плотности кости к старшему возрасту. Поэтому важно содействовать детям в приобретении знаний, навыков и взглядов, которые позволят им сохранить свое здоровье, а также здоровье тех, о ком они заботятся. Полезно обучать людей культуре здорового питания с раннего возраста, поскольку привычки в еде приобретаются в младшем возрасте и впоследствии их сложно изменить.

II. Программы питания в школах действительно эффективны!

- ▶ **Аргумент:** *Программы питания улучшают здоровье детей, образовательный потенциал и школьную посещаемость*
- ▶ Хорошее здоровье и питание необходимы для концентрации внимания, регулярной школьной посещаемости и оптимальной академической успеваемости.
- ▶ ***Проведенное исследование убедительно доказывает, что программы питания и здравоохранения позволяют улучшить школьную успеваемость.***
Например, изучения, проведенные во многих странах, показывают, что академическая успеваемость и умственные способности учащихся, получающих полноценное питание, значительно выше в сравнении с этими же показателями у учащихся с неполноценным рационом питания. Подкомитет ООН по вопросам питания рекомендует программы здравоохранения и питания в качестве мер по повышению количества учащихся и их обучения.

- ▶ **Аргумент:** *Школы являются жизненно важными средами, которые позволяют пропагандировать полноценное питание и обеспечивать программы питания*
- ▶ По сравнению с любыми другими условиями школы представляют более эффективные, действенные и равные возможности для пропаганды здоровья и здорового питания. Они позволяют влиять на молодых людей, когда те находятся в критическом возрасте развития, в течение которого формируется, исследуется и усваивается образ жизни, в том числе и культура питания, посредством социальных взаимодействий в семьях, со сверстниками, учителями и другими взрослыми. Особенно младшие классы обеспечивают прекрасные возможности, поскольку привычки в питании формируются на раннем этапе жизни. Кроме того, школы потенциально оказывают влияние не только на учащихся, но и на персонал, учителей, родителей и членов сообщества, в том числе молодых людей, не посещающих школу.

Школы представляют собой идеальные условия для пропаганды здоровья и здорового питания по следующим причинам:

- ▶ Школы оказывают влияние на большую долю детей и подростков.
 - ▶ Школы предоставляют возможности для практики здорового питания и пищевой безопасности.
 - ▶ Школы могут научить учащихся, каким образом противостоять нездоровому социальному давлению, поскольку культура питания является социально усвояемым поведением, на которое оказывает влияние социальное давление.
- 



Спасибо за внимание!

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 101596005294770709768523533255297151256161881952

Владелец Петухова Любовь Ивановна

Действителен с 28.04.2025 по 28.04.2026