# Здоровое питание школьников

# *«Составь предложение»:*

ЗДО, НЕ, БЕЗ, НО, ЗДО, НИЧТОРОВЬЯ, СЕ, РОВЬЕ

«Здоровье – не все, но без здоровья – ничто»

Сократ.

# Притча

Тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

«Что на Ваш взгляд означает правильное питание»?

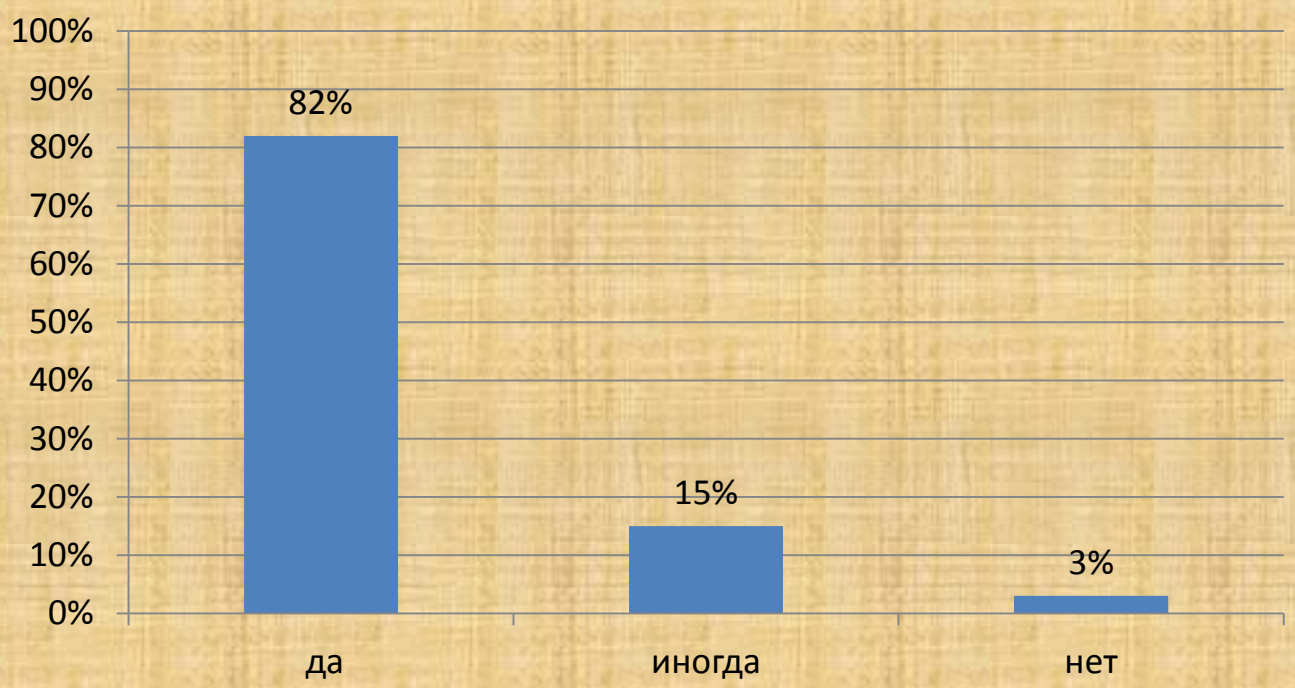
# Правильное питание

- ***Правильное питание*** - наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

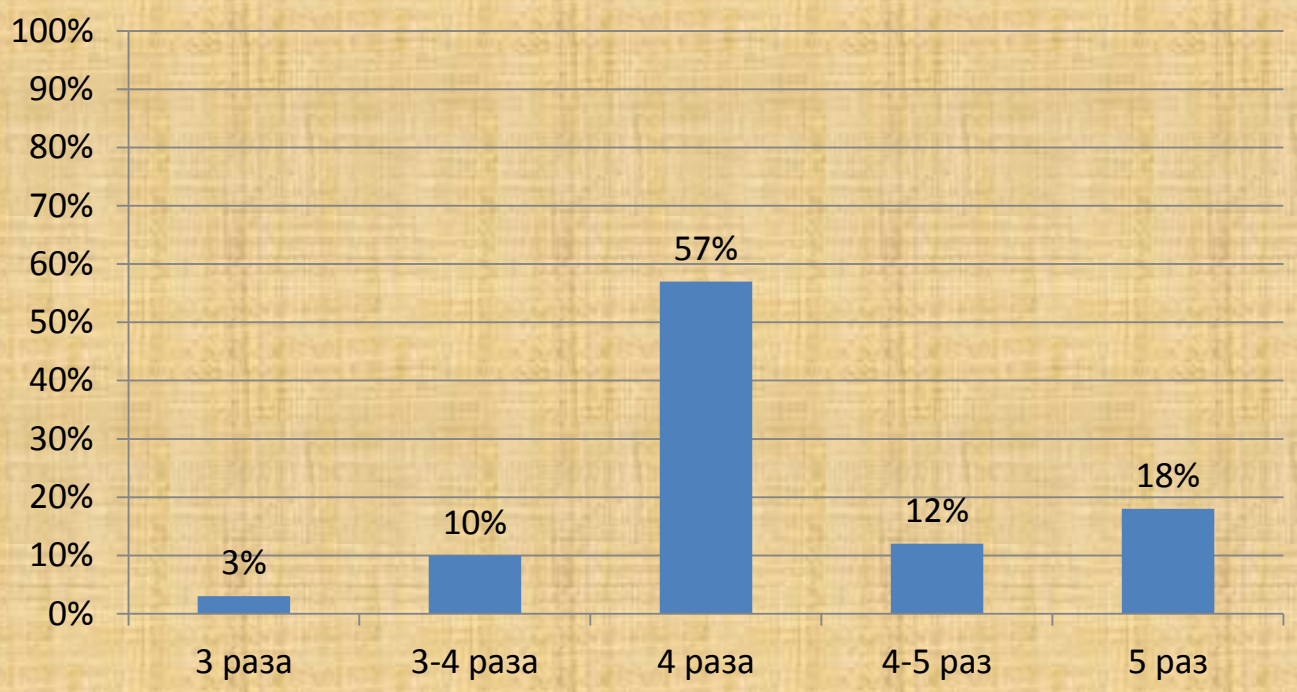
- ***Правильное питание*** - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

- ***Правильное питание*** - это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному - например, от газированной воды до рафинированных продуктов, таких как сахар.

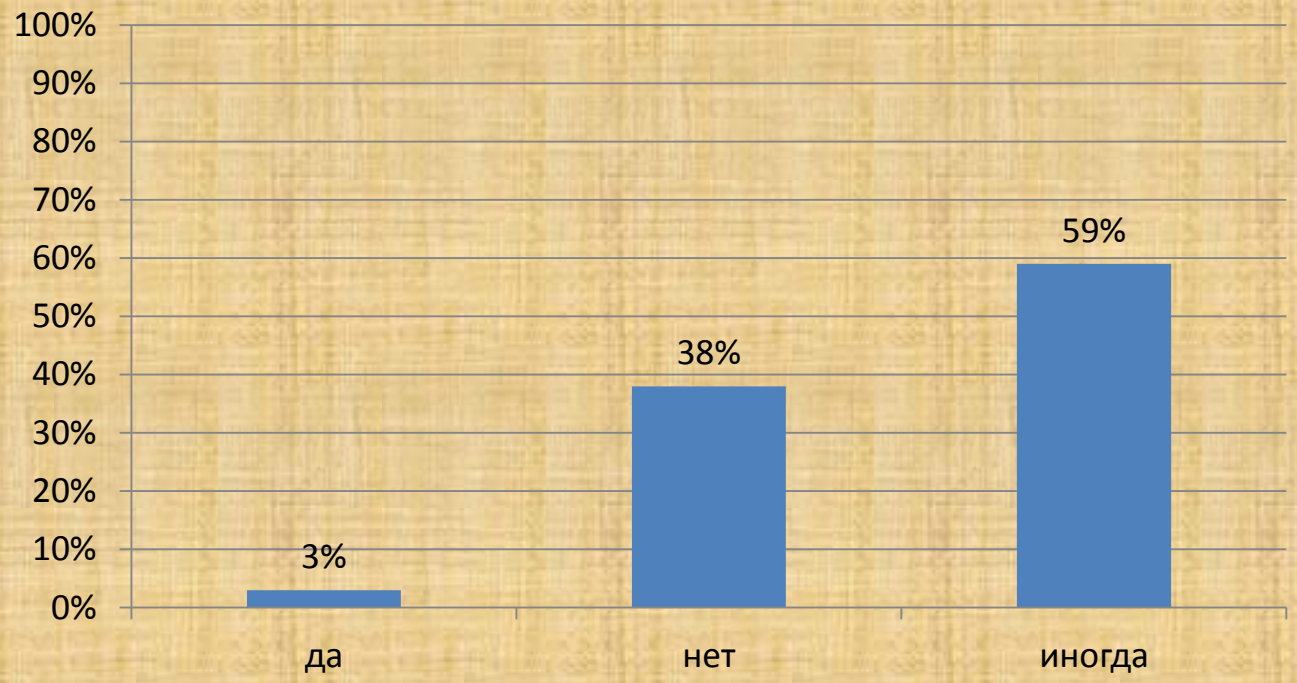
# Завтракает ли ваш ребёнок?



# Сколько раз в день питается ваш ребёнок?



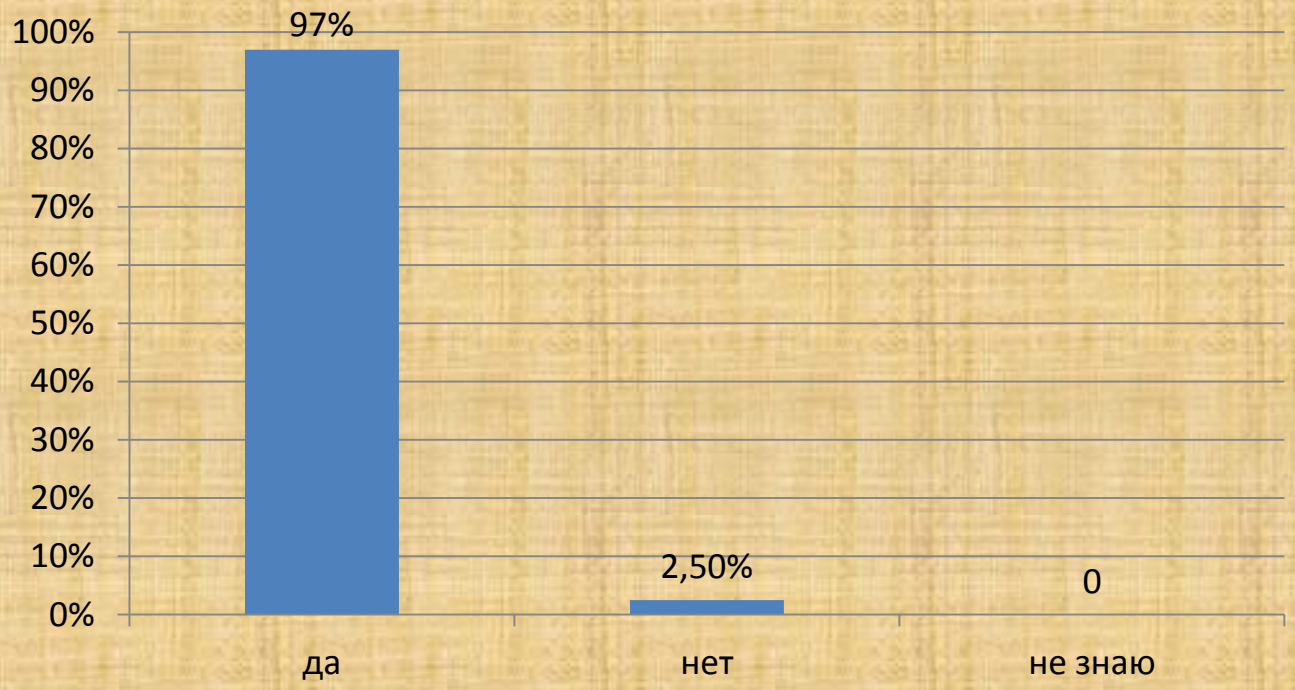
# Питается ли ваш ребёнок фаст-фудом?



## Любимая пища вашего ребёнка?

*Картофель, блины, плов, курица, котлеты, тефтели.*

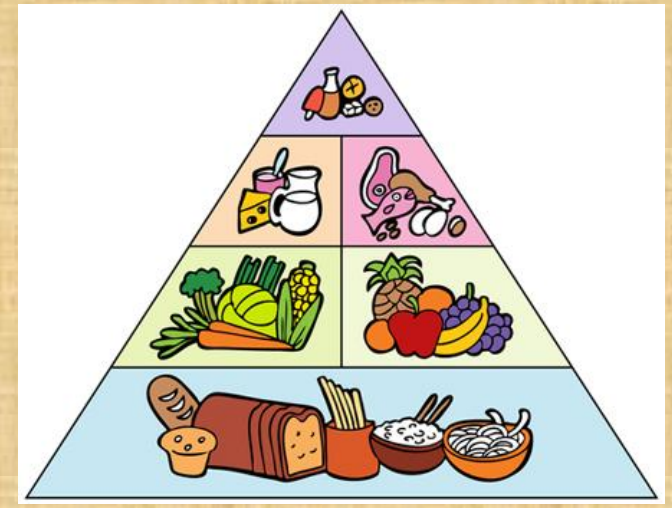
# Как вы считаете, не соблюдение правил рационального питания, могут каким-то образом повлиять на здоровье вашего ребёнка?



# 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.

# Польза горячего питания

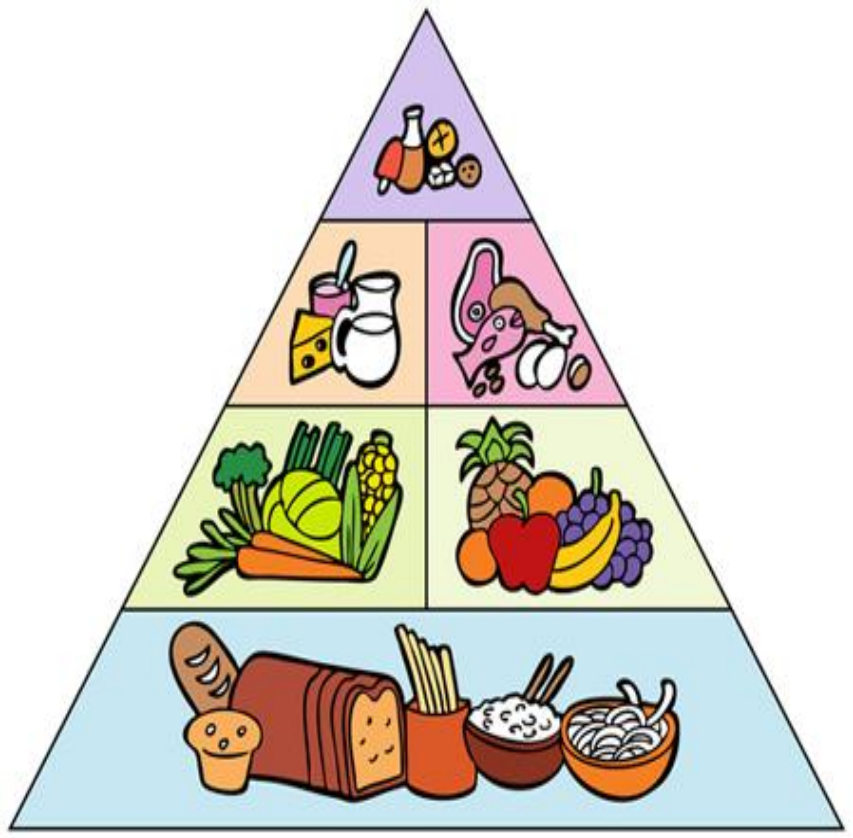
- Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.
- В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами.

# 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.

# Пищевая пирамида



жиросодержащие продукты

мясные продукты, молочные продукты,

овощи, фрукты

зерновые продукты

# Правила питания

*Первое правило*

В рацион ребенка должны быть включены все группы продуктов, которые были представлены в нашей пирамиде. Никогда один продукт не сможет заменить другой. Это говорит о том, что очень важно, чтобы в рационе ребенка были представлены все продукты ежедневно.

*Второе правило*

Прием пищи 4 – 6 раз в сутки с промежутками 3-3,5 часа. Три основных приема и три перекуса. Завтрак, обед, ужин и второй завтрак, полдник и на ночь – кефир, за 30 мин. до сна. Такое поступление продуктов в организм способствует тому, что вещества усваиваются на нужды организма, на рост и развитие. Необходимо помнить, что жидкая, горячая пища – праздник для желудка. Организм не испытывает стресс.

# Правила питания

*Правило третье*

Скажите «нет» полуфабрикатам! Они не содержат в своем составе полноценного животного белка, содержат более 30% жира, хотя глазом мы его не видим. Чтобы сделать их вкусными туда добавляют искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, – всё то, что плохо влияет на детский организм.

*Правило четвертое*

Очень важно, чтобы овощи и фрукты были в нужном количестве.

Это 400 грамм овощей на обед и на ужин.

300 грамм фруктов.

Овощи и фрукты должны использоваться по сезону.

# Правила питания

*Правило пятое*

Необходимо ограничить потребление сладостей и газировки. Сладкого должно быть не больше 3% от общего объема обычных продуктов, которые ест ребенок. Сладостями не нужно заменять ни завтрак, ни обед, ни ужин. Сладости должны идти в дополнение к обеду или полднику. Сладостей можно только 50г в сутки. 1чайная ложка сахара-5г.

Сладости должны быть «правильные».

*Домашняя выпечка.*

*Натуральный мармелад, содержащий пектин.*

*Варенье и мед.*

*Пастила с пектином.*

*Сухофрукты.*

Все эти сладости ребенок может употреблять.

*Сладкая вода*. Питье это или еда? Большинство детей считает, что питье. Это еда.

В 200 мл сладкой воды содержится 10 кусков сахара.

Необходимо выпивать около 1,5 л обычной воды в день.

Газированная вода и кофе полезной жидкостью не являются.

# Правила питания

*Правило шестое*

Чтобы продукты правильно усваивались, их нельзя жарить. Без панировки и фритюра. Когда мы готовим «неправильно», еда впитывает масло и жир. А с добавлением масла, майонеза, сыра мы увеличиваем калорийность продукта. «Правильное» приготовление – отваривать, печь, тушить, готовить на пару и гриле.

*Седьмое правило - Золотое правило диетологов.*

Иметь чувство меры.

Не наелся – значит, наелся,

наелся – значит, объелся,

объелся – значит, отравился!

# Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

- Какие вопросы, затронутые на собрании, на ваш взгляд вызвали наибольший интерес?
- Помогла ли вам наша встреча решить проблемы с организацией питания детей дома и  в школе? Какие?
- Изменилось ли ваше отношение к режиму питания ребенка,  гигиене и продуктам питания?

# Пожелания родителям

- Совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.
- Объяснить ребенку, что горячие питание в школе необходимо для его здоровья и успешной учебы
- Витаминизировать питание детей в период инфекционных заболеваний.
- Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.