

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Здоровье – одно из важнейших условий полноценной жизни человека. Важнейшим фактором формирования здоровья подрастающего поколения является питание. На сегодняшний день в России проблема питания школьников имеет серьезное значение.

Правильное питание – важный компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. Знания о правильном питании помогают организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье.

Одна из важнейших задач формирования здорового образа жизни связана с воспитанием у ребёнка и подростка основ рационального питания. Рациональное питание полностью удовлетворяет повышенные пластические и энергетические потребности развивающегося организма ребёнка не только количественно, но и качественно.

Необходимость серьезно заниматься, формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее интенсивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является

полноценное и правильное питание. Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Поэтому в МБОУ «Гимназии имени Андреева Николая Родионовича» уделяется большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания.

Соблюдение норм хранения продуктов и калорийности питания контролируется медицинским работником. За качеством питания постоянно следит комиссия. Их совместная работа позволяет контролировать организацию питания в школе, его качество, вносить необходимые коррективы и, в конечном счете, сохранить здоровье каждого ученика нашей гимназии.

Школьная столовая обеспечивает учащихся полноценным горячим питанием в соответствии с режимом работы школы.

Организация питания

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни. Рациональное питание обучающихся — одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении.

В нашей гимназии есть большая светлая и уютная столовая. Меню, предлагаемое обслуживающим персоналом, отличается разнообразием вкусных и полезных блюд и содержит весь необходимый по калорийности набор продуктов.

Питание обучающихся проводится по расписанию, что позволяет справиться с большой нагрузкой на столовую в обеденное время.



Кроме того, для желающих полакомиться булочкой или выпить сока работает буфет.



Основные принципы здорового питания школьников

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



В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание школьника должно быть оптимальным

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

·7-10 лет – 2400 ккал

·14-17 лет – 2600-3000ккал

·если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Здоровое питание для школьника

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



Рекомендации школьникам

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Почему детям необходимо здоровое питание?

Ваш ребёнок — самый лучший!

Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» — чаще обращайтесь внимание на то, что они едят.

Ведь пища — единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребёнка в этот период — залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь.

Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

«ГЛАВНОЕ — ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»

Ритм жизни школьника очень динамичен. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребёнка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

Как обеспечить здоровое питание детям ? **НЕОБХОДИМО**

РАЗНООБРАЗИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ

ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребёнка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.



ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:

Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ Мясные

и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:

Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ: Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

ПРИЕМ ПИЩИ

Для этого необходимо определить: время и количество приёмов пищи интервалы между приёмами пищи меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребёнок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 — 4 часа.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

1. Трапеза должна проходить в спокойной обстановке.
2. Выделите на каждый приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться.
3. Важно, чтобы ребёнок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

Этих продуктов в рационе ребёнка должно быть не более:

5-6 ч. ложек сахара

3 шоколадных конфет

5 карамелей

5 чайных ложек варенья или меда

2-3 вафель

50 г торта

1-2 ст. ложки растительного масла

30 г сливочного масла



ЗАВТРАК

За завтраком ребёнок должен получать не менее **25 %** от дневной нормы калорий (при четырёхразовом питании).

Завтрак должен состоять из:

закусок:

бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов горячего

блюда:

творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой) горячего напитка: чая (можно с молоком) кофейного напитка горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ !

Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребёнка и его способности к обучению.

ОБЕД

В обед ребёнок должен получать не менее **35 %** дневной нормы калорий

Обед должен состоять из Закуски:

Салаты из свежих, отварных овощей, зелени;

Горячего первого блюда: супа

Второго блюда:

мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной).

Напитка:

Сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

ПОЛДНИК

На полдник ребёнок должен получать **15 %** от дневной нормы калорий

Полдник должен состоять из:

Напитка:

(молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с
булочными или мучными кондитерскими изделиями
(сухари, сушки, нежирное печенье) либо
из фруктов

УЖИН

На ужин ребёнок должен получать до **25 %** от дневной нормы калорий

Ужин должен состоять из: горячего блюда (овощные, смешанные крупяно-овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель)

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребёнок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.