

Неделя здорового питания





ДОРОГОЙ ДРУГ! ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ЕШЬ ?



**ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ
ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ
С ФАСТФУДОМ?**

**ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ
ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ
С ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ?**

ЛИШНИЕ КАЛОРИИ



В одном обеде содержится суточная норма калорий для человека!

ВИТАМИНЫ



Полезные вещества, необходимые организму для гармоничного развития и полноценной работы.

ТРАНСЖИРЫ



Жиры, получающиеся при термической обработке и повторном использовании масел:
- Способствуют развитию онкологических заболеваний;
- Плохо влияют на печень;
- Повышают содержание холестерина в крови;
- Вредят сердечно-сосудистой системе.

ОМЕГА 3-6-9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



Это важнейшие структурные элементы организма, строительный материал для мозга, нервной и эндокринной системы. Снижают риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА



Сладкие газированные напитки и коктейли в одной порции содержат количество сахара, превышающее суточную его норму для ребенка. Избыток сахара в организме приводит к ожирению и появлению сахарного диабета.

АМИНОКИСЛОТЫ



Вещества, из которых образуется белок в организме, строительный материал для костей и мышц.

ВРЕДНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ!



Для приготовления фастфуда и придания более ярких вкусовых качеств, используются усилители вкуса, ароматизаторы, красители и другие добавки, оказывающие негативное влияние на весь организм.

ЭНЕРГИЯ



Высокая энергетическая ценность пищи дает возможность долгое время быть активными и меньше уставать.

Правильно питайся!

Правила Правильного Питания

Помните: правильное питание – это всегда питание регулярное! Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. Главное – не переедайте!

Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты: фрукты, овощи, рыбу, мясо, молоко и молочные продукты.

Учить уроки лишь на «пять»,
И спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Нам надо правильно питаться!



Правильное питание – залог здоровья!

Тематическая неделя «Неделя здорового питания»

Девиз: «Здоровое питание - успешное образование»

Цели:

1. Совершенствование системы питания.
2. Формирование у детей и подростков ценностного отношения к основам культуры питания.

Задачи:

1. Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.
2. Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
3. Предупреждение заболеваний и сохранение здоровья школьников.
4. Просвещение педагогов и родителей в вопросах организации правильного питания.

Прогнозируемый результат:

1. Улучшение состояния здоровья школьников по показателям заболеваний, зависящим от качества питания.
2. 100% охват горячим питанием обучающихся.
3. Обеспечение благоприятных условий для организации режима дня детей и подростков.
4. Повышение уровня знаний родителей (законных представителей) и обучающихся по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА?

При хорошо организованном **питании в школе** учащийся получает в столовой горячий завтрак и обед. При этом интервал между приемами пищи не должен превышать 3-4 часа. Поэтому лучше всего, если ребенок получит первый легкий завтрак дома, в школьной столовой он сможет восполнить силы вторым завтраком и обедом, а после занятий скушать полдник и ужин. Пищевой рацион школьника должен быть сбалансированным, разнообразным и удовлетворять энергетические потребности детского организма. При составлении меню обязательно необходимо учитывать потребности детского организма, связанные с его развитием и ростом, с повышенной эмоциональной или физической нагрузкой, с изменениями условий внешней среды и т.д.

Организация полноценного питания в школе во многом зависит от педагогов. Именно они отвечают за четко организованный прием пищи школьниками, и следят за тем, чтобы ученики получали горячий завтрак или обед в одно и то же время и ели не спеша. Необходимо также отметить, что даже если школьное питание организовано очень хорошо, это не гарантирует того, что ребенок будет кушать в школьной столовой. И на это есть несколько причин.

РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ КУШАТЬ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Одной из самых распространенных причин отказа ребенка от школьной еды является его разборчивость в еде. Необходимо понимать, что школьное меню разрабатывается без учета вкусовых предпочтений именно Вашего ребенка. И если Вы, при планировании рациона ребенка, исключали из него те блюда и продукты, которые ему не нравятся, то в школе этого никто делать не будет. Поэтому специалисты рекомендуют еще в дошкольном возрасте приучать ребенка к тому, что кушать нужно не только вкусные, но и полезные продукты.

Другой, не менее распространенной причиной отказа от **школьного питания** является пищевая аллергия и различные заболевания ребенка. Если Ваш ребенок страдает аллергией на некоторые пищевые продукты, то далеко не вся еда в школьной столовой ему подходит. А при некоторых заболеваниях (диабет, гастрит и т.д.) необходимо придерживаться определенного рациона питания, который в школе не всегда может быть обеспечен. Поэтому очень важно заранее предупредить учителя о любых проблемах со здоровьем ребенка.

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.

Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки. **ПОМНИТЕ, ЧТО ОТКАЗ ОТ ОПРЕДЕЛЁННОЙ ПИЩИ, РАЗЛИЧНЫЕ ДИЕТЫ ГРОЗЯТ СЕРЬЁЗНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ, ЭНДОКРИННОЙ И ДРУГИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА!!!**

Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

Следует употреблять йодированную соль. В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.

Что же делать, если ребенок не может или не хочет кушать в школьной столовой? Выход только один: давать ребенку еду с собой. Второй завтрак и обед, приготовленный дома, должен быть сбалансированным и вкусным. При этом "сухоямка" в виде бутербродов недопустима. Собирая еду в школу, обязательно включите в меню белковую пищу (рыба или мясо), злаковые (каша, хлопья), свежие фрукты и овощи, а также молочные и кисломолочные продукты

Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

ПРАВИЛА

ЗДОРОВОГО

ПИТАНИЯ

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе, в 14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).
4. Учащиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник), в 19:30- 20:00-ужин (дома).
5. Следует употреблять йодированную соль.
6. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
7. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
8. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
9. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
10. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки. Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 –20% из белков, на 20 –30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.