

Пищевая ценность рационов питания



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский



Проблема здоровья – проблема питания?



**Здоровое и
рациональное питание
должно являться
неотъемлемой частью
повседневной жизни и
способствовать
крепкому
физиологическому,
психическому и
социальному здоровью
человека.**

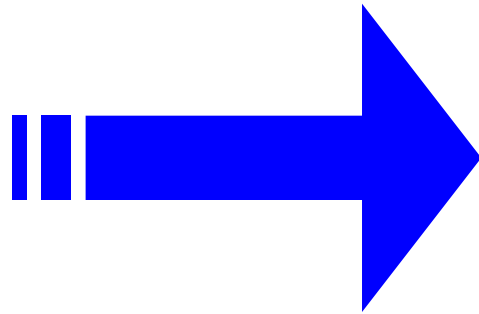
Основные принципы здорового питания школьников

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



Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

**Недостаточность
питательных
веществ**



Потеря внимания

**Слабость и
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и
работы мозга**

**Легкий доступ к
вирусным
и инфекционным
заболеваниям**

**Основными элементами здорового питания
школьников являются:**
**белки, жиры, углеводы, витамины, макро и
микроэлементы.**



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.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки ;
- творог ;
- сыр ;
- рыба ;
- мясные продукты ;
- яйца



Жиры

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.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло ;
- растительное масло ;
- сметану



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.

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб ;
- крупы ;
- картофель ;
- мед ;
- сухофрукты ;
- сахар



Минеральные вещества входят в состав всех клеток и тканей и обеспечивают:

- правильный рост;
- развитие костного скелета, зубов, мышечной, нервной ткани;
- принимают активное участие в процессах кроветворения, выработке различных ферментов и гормонов.

Витамины и минералы

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:

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



Витамины и минералы

Продукты-источники витамина С:

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

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

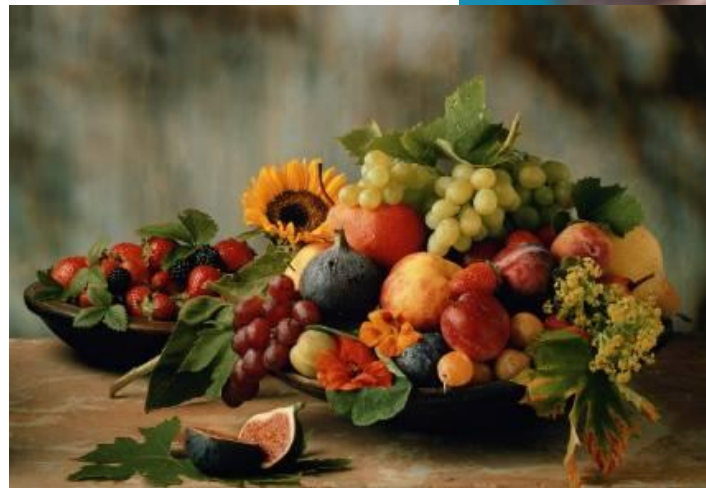
- печень ;
- яйца ;
- пророщенные зерна пшеницы
- овсяная и гречневая крупы



Витамины и минералы

Продукты, богатые витаминами группы В:

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



Распределение суточного рациона

- Завтрак-25% - 9.15 часов
- Обед-35-40% -12.15 часов
- Полдник-10-15% -15.15 часов

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!



Завтрак в школе обязателен!



Хорошее
самочувствие
вашего ребенка
в течение
уроков
обеспечивает
вовремя
съеденный
школьный
завтрак!

Причины нарушения веса у детей

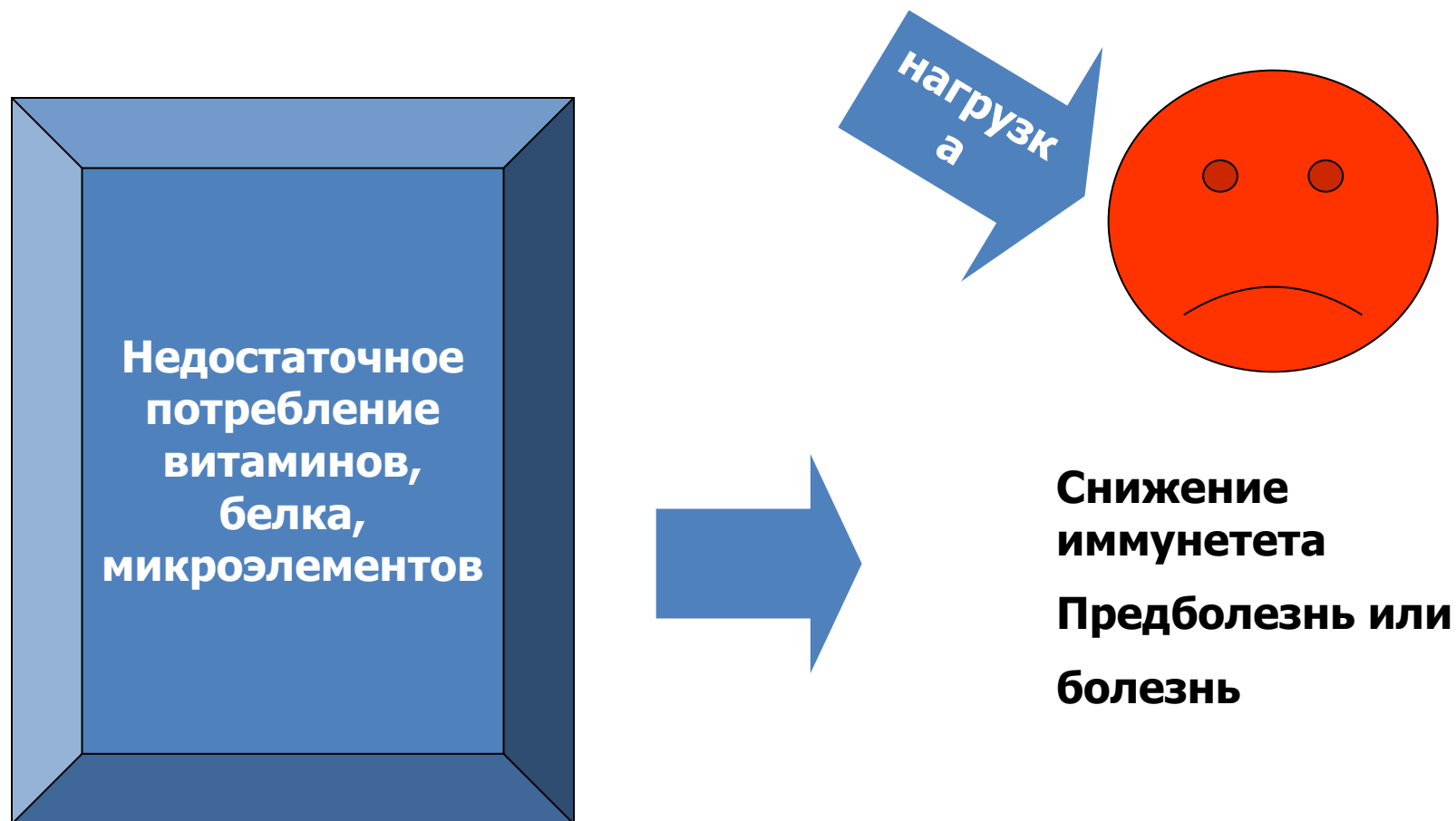
- Качество продуктов питания.
- Культура питания.
- Режим питания.
- Несбалансированная физическая активность детей.



Самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его матери!



Ваш ребенок в школе, но не питается в столовой...



Совет родителям:

Попытайтесь наглядно продемонстрировать ребенку преимущества здорового питания.

Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты – путь к физической силе, высокому росту.

На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи. Проиллюстрируйте им возможные последствия переедания сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.



Спасибо
за
внимание!

