

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22

# **«Разговор о правильном здоровом питании»**

**Руководитель: Мельникова Наталья Владимировна,  
учитель начальных классов**

2018 год





**Человек есть то, что он ест.**

**Г. Гейне**

# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

## **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.*



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

**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. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.*



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



*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.*



## НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

*В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки; творог; сыр; рыба; мясные продукты; яйца; хлеб; крупы; сахар; картофель; мед; сухофрукты.*



## **НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ**



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

*Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло ; растительное масло ; сметану .*

### **Продукты, богатые витаминами группы В:**

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





# РЕКОМЕНДАЦИИ



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

*И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.*



*Режим питания школьника зависит от времени обучения. Для детей, занимающихся в первую смену, оптимальным будет такой режим:*

*1 завтрак – 7-00 – 7-30*

*2 завтрак – 10-30 – 11-00*

*Обед – 14-00 – 15-00*

*Ужин – 19-00 – 20-00*

*Для детей, обучающихся во вторую смену:*

*Завтрак – 8-00*

*Обед – 12-30*

*Полдник – 15-00*

*Ужин – 20-00 – 20-30*

*Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.*



# ОБЩИЕ ПРАВИЛА И ПОРЯДОК СЕРВИРОВКИ



- *Накрыть стол скатертью*
- *Сервировать тарелками*
- *Разложить приборы*

- *Расставить приборы для специй*



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 1-ДЕНЬ

**Завтрак:** Каша «Геркулес» с маслом, чай, хлеб с маслом и сыром, яблоко.

Расчет калорийности: *Каша «Геркулес» с маслом 150 гр. -385,5 ккал., хлеб 30гр. – 58,5 ккал., масло сливочное 5 гр. – 37,5 ккал., сыр 10 гр. – 36 ккал., яблоко 120 гр. – 50,4 ккал. ИТОГО : 575,49 ккал.*

**Второй завтрак в школе:** Котлета с картофельным пюре, хлеб, свежий огурец, компот.

Расчет калорийности: *Котлета говяжья 60 гр. – 132 ккал., картофельное пюре 100гр.– 106 ккал., свежий огурец 50гр. – 7 ккал., компот из сухофруктов 200 мл. – 65 ккал., хлеб 30 гр. – 58,5 ккал. ИТОГО: 368,5 ккал.*

**Обед:** салат из моркови, суп с мясными фрикадельками, курица с рисом, хлеб ржаной, сок.

Расчет калорийности: *салат из моркови 100гр. – 132 ккал., суп с мясными фрикадельками 200гр. – 164 ккал., курица отварная 90 гр. -153 ккал., рис отварной 100 гр. -143 ккал., хлеб ржаной 60гр. – 123,6 ккал., сок вишнёвый 200 мл. – 94 ккал. ИТОГО: 808,6 ккал.*

**Ужин:** Овощное рагу, яйцо «в мешочек», кефир, хлеб, свежие фрукты.

Расчет калорийности: *овощное рагу 200 гр. – 248 ккал., яйцо «в мешочек» 65 гр. - 104 ккал., хлеб 30 гр. -58,5 ккал., кефир 200 мл. – 106 ккал., мандарин 100 гр. – 40 ккал. ИТОГО: 556,5 ккал.*

Физиологические нормы суточной потребности детей в энергии в моём возрасте (возрастной группе 7-10 лет) составляет 2 300 ккал. Составленном мной меню суточная калорийность получилась 2 309,09 ккал. При разработке меню я придерживалась следующего распределения калорийности питания в течение суток: завтрак -25%,

школьный завтрак -15%, обед -35%, ужин -25%.

## Оценка школьников о здоровом режиме и рационе питания

№ п/п	Вопросы	Ответы	Количество учащихся	Число баллов	Средний балл
	Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания	Да Не вполне Нет	26 15 3	5 3 1	4,05
Результаты анкетирования младших школьников					
1	Как часто в течение одного дня Вы питаетесь	Три раза Два раза Один раз	38 4 2	4 3 1	3,77
2	Вы завтракаете	Каждое утро 1-2 раза в неделю редко	32 6 6	5 3 1	4,18
3	Из чего состоит Ваш завтрак	Каша и напиток Жаренная пища Только напиток	13 18 13	5 3 1	3,0
4	Как часто Вы едите свежие фрукты, овощи и салаты	Три раза в день 3-4 раза в неделю 1 раз в неделю	20 18 6	5 3 1	3,64
5	Как часто Вы едите торты с кремом, шоколад	Три раза в день 3-4 раза в неделю 1 раз в неделю	31 6 7	5 3 1	4,09
6	Вы любите хлеб с маслом	Нет Иногда Каждый день	15 25 4	1 3 5	2,5
7	Сколько раз в неделю едите рыбу	2-3 раза и больше Один раз Редко	6 12 26	5 3 1	2,09
8	Как часто Вы едите хлеб и хлебобулочные изделия	1 раз в день 2 раза в день 3 раза и более	15 13 16	1 3 5	3,05
9	Сколько потребляете жидкости	1-2 чашки 3-5 чашек Более 6 чашек	26 7 7	1 3 5	1,86
ИТОГО					3,13



*Наведение порядка в режиме питания в силах любого человека и тот кто хочет, может преодолеть вредную привычку неправильно питаться.*



**Приятного Вам аппетита! Будьте здоровы!**