

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ –
ПУТЬ К ОТЛИЧНЫМ
ЗНАНИЯМ ШКОЛЬНИКА**

**Классный руководитель 6 «Б» класса
Перебейнос Ольга Ивановна**





Освоение школьной программы требует от ребенка высокой умственной активности. Школьник не только выполняет тяжелый умственный труд, но еще и растет, развивается, и для этого он должен получать полноценное, здоровое питание.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА – ЗАЛОГ ЕГО ЗДОРОВЬЯ, УСПЕВАЕМОСТИ И НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ.

**Учить уроки, чтоб на «пять»,
И спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Нам надо **правильно питаться.****



По мнению диетологов, ребёнок, обучающийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день.

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

Режим питания школьника:

1 завтрак – 7-00 – 7-30

2 завтрак – 10-30 – 11-00

Обед – 14-00 – 15-00

Ужин – 19-00 – 20-00

Завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда.



ЗАВТРАКИ ПЕРЕД ШКОЛОЙ

Утренний прием пищи школьника должен обязательно включать горячее блюдо, желательно крахмал содержащее, например, макаронны, цельное зерно, т. е. каши, картофель.



Крахмал и клетчатка имеют длительный период расщепления, благодаря чему глюкоза, образующаяся в процессе переваривания, поступает в кровь малыми порциями, а это приводит к длительному поддержанию оптимального уровня энергии в организме.

Идеальным дополнением к тарелке каши или вермишели являются **фрукты, овощи, ягоды и горсть орехов.**



Утренними напитками считаются **чай, слабый кофе обязательно с цельным молоком, соки.**





ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВА

Чтобы не допускать застоя желчи, перерыв между трапезами у детей не должен превышать 3,5-4 часа (у взрослых – 5 часов). В качестве перекуса подойдет **несколько штук галетного печенья, яблоко, груша, свежеприготовленный сока.**

Откажитесь от бутербродов с колбасными изделиями . Колбаса – далеко не самый полезный продукт даже для взрослого человека, что уже говорить о детях.





УЖИН

Лучшими блюдами для питания школьника на ужин считаются **творожные, яичные, овощные или рыбные**. Из напитков оптимально подходит **некрепкий чай, сок, цельное молоко, стакан кефира**.



ОПАСНОСТИ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Перебивая аппетит чипсами, сладостями, жевательными резинками, конфетами, газировкой и прочими продуктами быстрого питания (фаст-фуд), можно нанести непоправимый вред не только ЖКТ, но и эндокринной системе школьника.



Эти продукты насыщены канцерогенами, консервантами и усилителями вкуса, и ничего, кроме нарушения обмена веществ, не приносят.

ОПАСНОСТИ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Увлечение выпечкой, кондитерскими изделиями, сладким лимонадом и конфетами провоцирует развитие ожирения у подростков.

Недостаточное потребление чистой воды негативно сказывается на всех органах и системах молодого организма, в том числе, и на когнитивных функциях головного мозга (память, восприятие, концентрация внимания, ясность мышления).

Приучайтесь пить чистую бутилированную, фильтрованную или родниковую воду в рекомендуемых дозировках. В зависимости от возраста и массы тела организму требуется от 1 до 2,5 литров питьевой воды.

Всемирная организация здравоохранения
рекомендует (рекомендации 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.

Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, успеха в учебе.



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

**И БУДЬТЕ
УСПЕШНЫ !!!**

