

Школьное питание и
психоэмоциональное
состояние младшего
школьника



- **Актуальность работы** состоит в том, что школьное питание младшего школьника, его режим, сбалансированность питательных веществ является необходимой составляющей здорового образа жизни и как один из факторов выработки навыков правильного пищевого поведения. Также актуальность определяются ещё одним фактором – влияние школьного питания на психоэмоциональное состояние младшего школьного.
- **Цель работы:** изучить понятие «питание» и влияние школьного питания на психоэмоциональное состояние младшего школьника.
- **Задачи настоящей работы:** изучить особенности питания младшего школьника, его значимость в жизнедеятельности младшего школьника.
- **Объект изучения:** психоэмоциональное состояние младшего школьника в режиме школьного питания.

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые



молоко и
молочные продукты

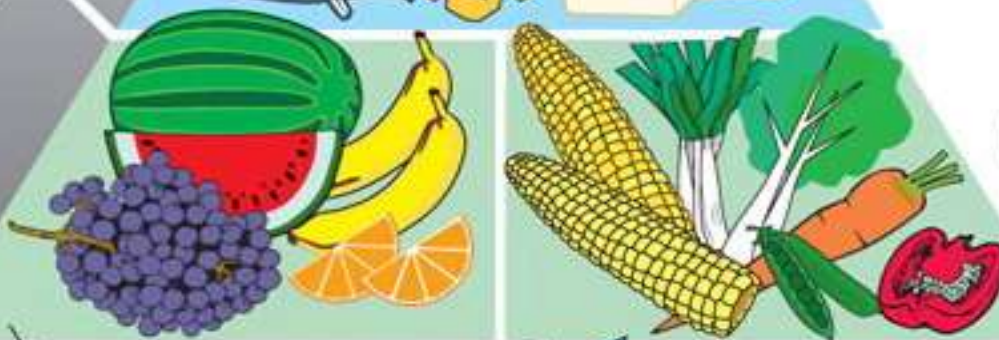
еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**

Энергия пищи.

Пища, которую мы едим, служит не только источником «строительного материала» для роста и развития организма, но и обеспечивает его энергией.

Энергия необходима человеку для всех видов деятельности.





- Те вещества, которые входят в состав органов и тканей всякого организма, т.е белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, должна быть в рационе в достаточном количестве и в определенных соотношениях так как недостаток или избыток одного из них может повести к нарушению в развитие организма.



Функции белков, жиров и углеводов.



Углеводы

Белки

Жиры

пищеварение

Глюкоза (сахар)
в крови и клетках

Аминокислоты
в крови и клетках

Жирные кислоты
в крови и клетках



Запомните

- **Типовой режим питания школьников при обучении в первую смену**
 - 07.30 - 08.00 Завтрак дома
 - 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
 - 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
 - 19.00 - 19.30 Ужин дома

Психоэмоциональное состояние
школьника - это область наших
эмоций и чувств.





радость



счастье



удивление



сомнение



угрюмость



страх



шок



недоверие



задумчивость



озарение



самодовольство



коварство



хитрость



решимость



смущение



обида



сосредоточенность



неуверенность



мечтательность



утомленность

Классификация человеческих ощущений

- зрительные;
 - слуховые;
- осязательные (тактильные);
 - обонятельные;
 - вкусовые.

- Каждый продукт имеет свой цвет, и из этого можно вывести его полезные свойства и влияние на настроение. Так, например, если в данный момент хочется поднять настроение, то можно скушать что-нибудь яркое, если надо успокоиться – взять продукты нейтральных цветов. Можно скорректировать собственное состояние с помощью еды.



«Вы счастливы!»



Для учащихся:

- Старайся есть разнообразную пищу, содержащую все необходимые ингредиенты. При разнообразной пище и правильной кулинарной обработке продуктов организм получает вполне достаточное количество витаминов.
- Придерживайся определенного режима питания и тогда ты будешь здоровее и крепче.
 - Больше двигайся и умей управлять своими эмоциями, используй знания такой науки, как психокулинария.
 - Преимущественно используй растительную пищу (злаки, овощи, фрукты) и молочные продукты (йогурт, творог и т. д.).
- Обязательно соблюдай режим питания, бесконечные перекусы способствуют нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта, что может быть следствием снижения настроения, самочувствию и активности.

Для учителей:

- После приема пищи не рекомендуется ставить в расписание сложные предметы, такие как русский язык и математика.
 - Во время школьных завтраков в непринужденной форме, через беседу и собственную манеру поведения прививать учащимся навыки правильного поведения за столом.

Для родителей:

- Необходимо в утреннее время дома легкие завтраки.
- Ограничивать употребления кофе, шоколада т.к. они действуют на нервную систему.
- Приучить детей к овощным блюдам т.к. лучшей усвояемости белка способствуют овощи.
 - Не отказываться от горячих завтраков, они обязательны для детей, т.к. они обеспечивают более длительное сохранение работоспособности учащихся и оказывают влияние физическое развитие, психоэмоциональное состояние.
 - Соблюдать режима питания дома.



Мы за здоровое

питание!