



Сбалансированное питание школьника

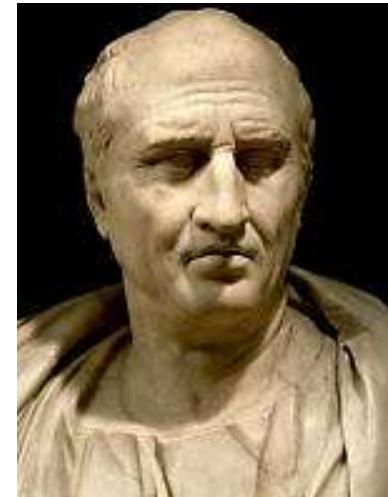




Марк Тулий Цицерон



- Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись.



- Организация питания школьников имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на **следующие моменты:**



- Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.



- Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет),
- идет увеличение мышечной массы,
- сердечно-сосудистая и нервная системы,
- а также идет радикальная гормональная перестройка организма.



- На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.

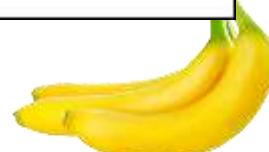


- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией.



- При составлении рациона для школьников учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.







Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Энергия, ккал	2350	2750	2500	3000	2600
Белки, г, в том числе животные	46 -77	54-90	49-82	82- 98	54-90
Жиры, г	79	92	84	100	90
Углеводы, г	335	390	355	425	360





Минеральные вещества, мг

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Кальций	1100	1200	1200	1200	1200
Фосфор	1650	1800	1800	1800	1800
Магний	250	300	300	300	300
Железо	12	15	18	15	18
Цинк	10	15	12	15	12
Йод	0,10	0,10	0,10	0,13	0,13



Витамины

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
C, мг	60	70	70	70	70
A, мкг	700	1000	800	1000	800
E, мг	10	12	10	15	12
D, мкг	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
B1, мг	1,2	1,4	1,3	1,5	1,3
B2, мг	1,4	1,7	1,5	1,8	1,5
B6, мг	1,6	1,8	1,6	2	1,6
РР, мг	15	18	17	20	17
Фолат, мкг	200	200	200	200	200
B12, мкг	2	3	3	3	3





Режим питания школьников

- Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. **Большую часть времени подростки проводят в школе.**
- Школьник должен получать **четыре-пять** приемов пищи в день, из них **три** – с горячим блюдом.
- Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок.





Типовые режимы питания школьников при обучении в первую смену.

- 7.00 – 7.30 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



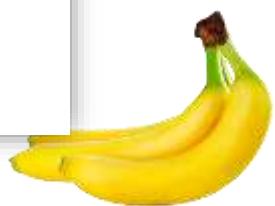


О пользе горячего питания

- Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания.

С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка.



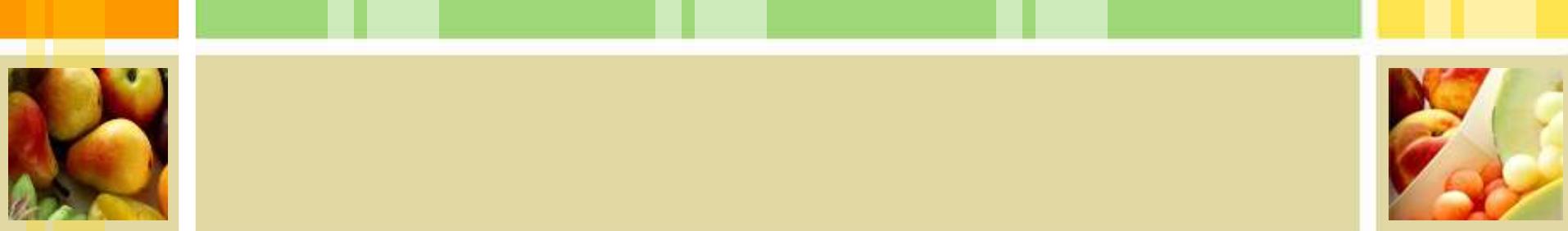




О пользе горячего питания

- Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, **не потребляющие** во время учебного дня горячую пищу, *быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.*
- К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают **второе место** после заболеваний опорно–двигательного аппарата.







О пользе горячего питания

- Детям нужно сбалансированное питание, **маложирные, нежареные, желательно тушеные и отварные блюда.**
- На завтрак – каша или творог. Причем не перетертый с сахаром и ароматизаторами, а нормальный, со сметаной.





О пользе горячего питания

- Немаловажно, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился **самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых.**
- Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе.
- Во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни.

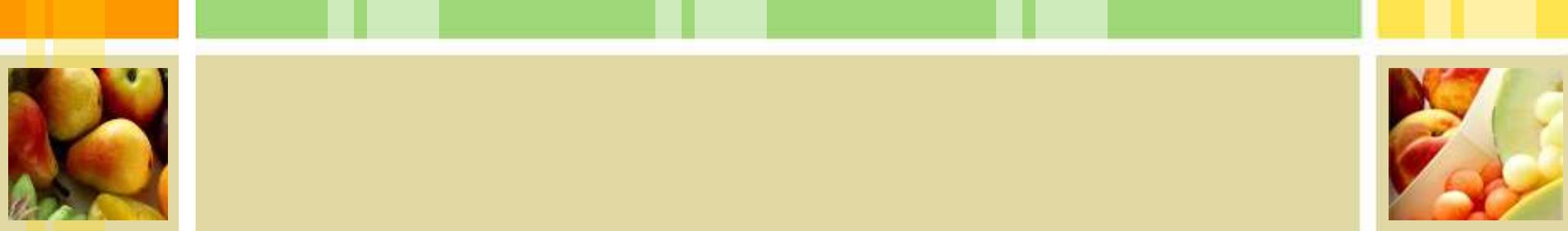




Пример родителей

- **Чтобы дети любили полезную пищу, нужно, чтобы ее ели и любили родители.**
- Никогда ребенок не будет есть отварную свеклу, если мама дает ему отварную свеклу, а для взрослых подает оливье.
- **Родители должны приучать себя к правильному питанию и быть примером для своих детей.**
- Стоит лишь перестать экономить на своем здоровье и здоровье малыша, хотя бы частично **отказаться от «западной модели питания»** и вспомнить, чем вас кормили в детстве.





- **Неправильное питание** влечёт за собой развитие таких серьёзных болезней, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно – сосудистые заболевания, почечная недостаточность, и др.



Вывод

- *Таким образом, можно сделать вывод, что горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.*





**Здоровое питание -
путь к отличным знаниям!**

school98kemer.ucoz.ru





Памятка родителям

Не стоит давать детям в школу :

Сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:

Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).



Блюда из меню школьной столовой



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
1 день - цена 26-50 руб./37-50 руб.

- 1) Запеканка творожная со сгущенным молоком
- 2) Чай с сахаром



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ



2 день - цена 25-00 руб./32-00 руб.

- 1) Плов из мяса птицы
- 2) Компот из сухофруктов
- 3) Хлеб пшеничный/хлеб ржаной





ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

3 день - цена 27-50 руб./38-00 руб.+ 6 руб. соус

- 1) Макароны отварные со сливочным маслом
- 2) Тефтели из мяса говядины соус томатный к мясу
- 3) Кисель фруктовый
- 4) Хлеб пшеничный /хлеб ржаной





ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

4 день - цена 27-00 руб./34-50 руб.

- 1) Пюре картофельное со сливочным маслом
- 2) Рыба тушеная в томате с овощами
- 3) Кофейный напиток





ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

5 день - цена 12-50 руб./17-00 руб.

- 1) Суп молочный с макаронными изделиями
- 2) Сыр твердых сортов
- 3) Какао
- 4) Батон



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ



1 день - цена 30-50 руб./43-50 руб.

- 1) Икра кабачковая
- 2) Макароны со сливочным маслом
- 3) Сосиска отварная
- 4) Чай с сахаром
- 5) Хлеб пшеничный/хлеб ржаной



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ



2 день - цена 6-00 руб./9-50 руб.

- 1) Каша молочная вязкая, овсяная со сливочным маслом
- 2) Масло сливочное порциями
- 3) Кофейный напиток
- 4) Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ



3 день - цена 33-00 руб./42-00 руб.+ 6 руб соус

- 1) Каша гречневая со сливочным маслом
- 2) Котлеты из мяса говядины, соус томатный
- 3) Кисель фруктовый
- 4) Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ



4 день - цена 34-30 руб./44-10 руб.+ 6 руб. соус

- 1) Пюре картофельное со сливочным маслом
- 2) Котлеты рыбные тушенные в соусе томатном
- 3) Компот из сухофруктов
- 4) Хлеб ржаной/хлеб пшеничный



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ



5 день - цена 13-50 руб./17-50 руб.

- 1) Каша молочная рисовая со сливочным маслом
- 2) Сыр твердых сортов
- 3) Какао с молоком
- 4) Батон йодированный



