Информация для учеников и родителей ГБУ ОО ЗО «СОШ №19» г.Мелитополь тема: «О здоровом питании»

Основные принципы здорового питания:

Информация :

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный жир на растительный.
- Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу. птицу или постное мясо.
- Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержание жира и соли.

Памятка для родителей:

1. Проводите беседы со своими детьми.
2. Убеждайте их что нужно питаться в школьной столовой.
3. Нельзя питаться кириешками, чипсами, сожами.
4. Надо употреблять здоровую пищу содержащие витамины.

На меня напал гастрит.
Говорит, держись, бандит
Будешь «колу», «спрайты» пить
Будешь ты со мной дружить.
Говорят, батончик дарит
Наслажденье райское.
Много раз бывал в раю –
Зуб лечу, лекарство пью.
Принимая витамины, знай,
Они полезны.
Те, кто их не принимает,
Бледные, болезные!

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Чтобы вырасти ты мог
В пище должен быть белок
Он в яйце, конечно есть
В твороге его не счесть,
В молоке и мясе тоже
Есть он, и тебе поможет.

Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину

Пифагор

Самые полезные продукты

Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!

Избыток пищи мешает тонкости ума

Сенека

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

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).

ProPowerPoint.ru

Организация питания детей

В дошкольном детстве ВСЕ важно! Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров и счастлив, был по-детски любознателен, успешно учился в школе. А ведь именно в этом возрасте закладывается фундамент физического и психического благополучия ребёнка.

Растущий и быстро развивающийся организм ребенка требует достаточного количества полноценной пищи.
Нормальное развитие ребенка возможно только при рациональном питании. Как недостаточное, так и избыточное питание плохо сказывается на развитии детского организма.

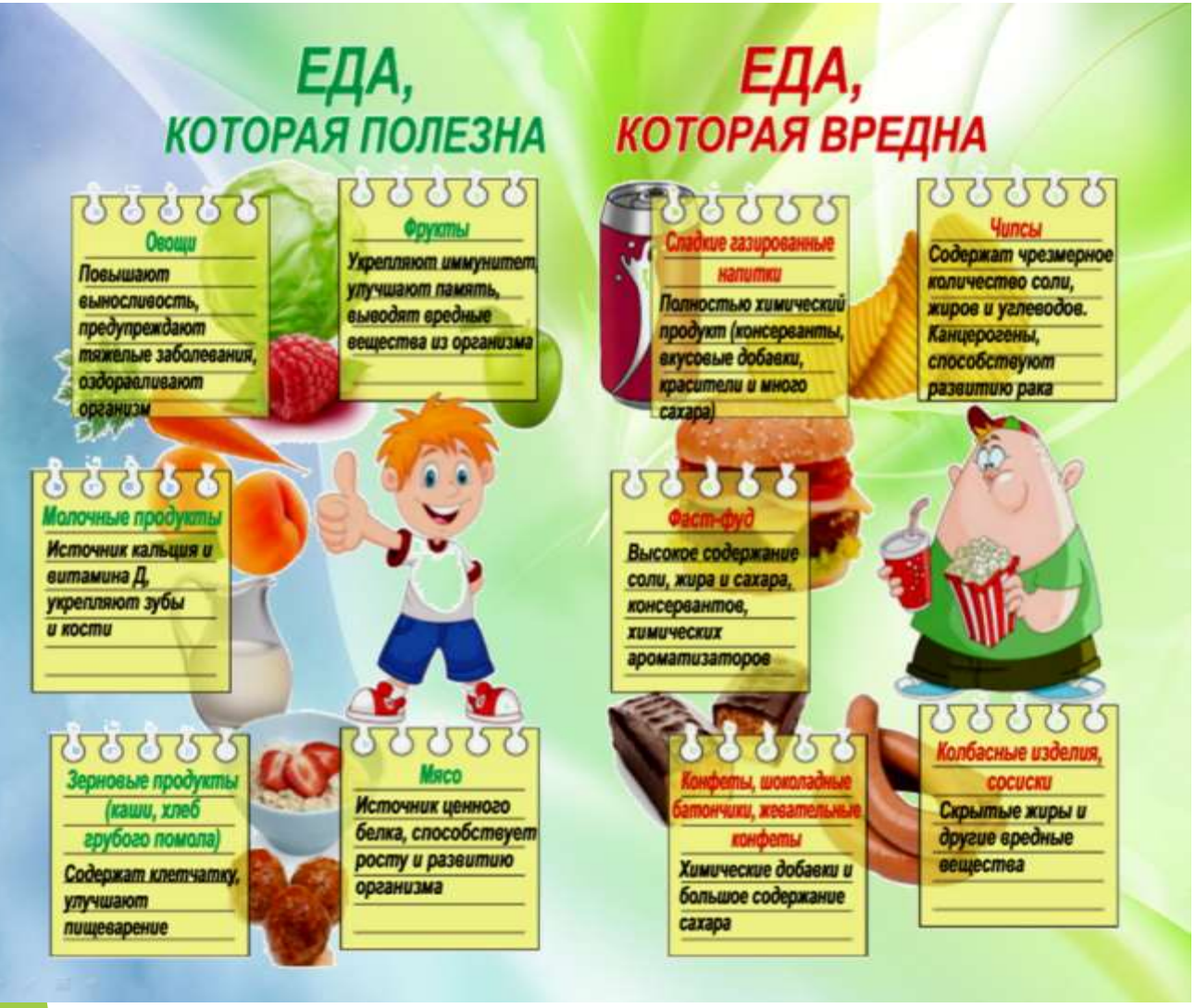
В состав пищи детей в детском саду входят: белки (их содержат мясо, рыба, творог, яйца, бобовые), жиры (сливочное масло, сметана), углеводы (сахар, хлеб, крупа, мука), минеральные соли (молоко, сыр, яйца, ржаной хлеб), витамины (сырые фрукты, овощи, зелень) и вода (суп, какао, сок, чай, компот).

Пища в детском саду разнообразная — что обеспечивает включение в рацион всех основных питательных веществ. Поэтому мы заботимся о разнообразном меню, о правильной кулинарной обработке пищи.

В меню включены 4 приема пищи:

- завтрак;
- 2 завтрак;
- обед;
- полдник.

В 10 часов предусмотрен второй завтрак, включающий в себя свежие фрукты в зависимости от сезона, разнообразные соки.



ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

Не забывайте!

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим. Рекомендуется принимать пищу не ранее чем 3-4 часа после предыдущего приема. Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 2 часа до сна. После физических и эмоциональных нагрузок в режиме питания детей должен предусматриваться 30-35 минутный отдых перед приемом пищи.

Помните !

Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей. Полноценное питание полученное в раннем возрасте способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости. Неполноценное питание препятствует росту и развитию детей. Школа является жизненно важной средой, которая позволяет пропагандировать полноценное питание.

Уважаемые родители!

Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. Организм школьника расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, жизни, человек должен регулярно питаться.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

- Первый завтрак –дома в 7.45- 8.оочасов.
- Второй тоже горячий завтрак –в школе, во время большой перемены.
- Обед –в 13.оо-14.оо часов, по возвращению из школы.
- Полдник в 16.30-17.оо часов, в перерыве между приготовлением домашних заданий.
- Ужин –не позже, чем за полтора часа до сна.

Основное требование гигиены питания –прием пищи в строго определенное время. В промежутках между основными приемами пищи, школьникам следует разрешать есть только фрукты.

Древняя мудрость гласит: «Ты есть то, что ты ешь». Как ни странно это звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более. Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые – и вовсе весь день, оставаясь в продлёнке. Задача родителей – накормить ребенка правильным завтраком и ужином и дать с собой не только вкусный, но и полезный «тормозок».

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть *не менее 4 раз в день*, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда.
- *Промежутки между приёмами пищи* не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.
- Дети школьного возраста нуждаются в *сбалансированном питании*, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.

- Ребенок должен есть **разнообразные пищевые продукты**. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований.

- Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Такие продукты, как рыба, яйца, сыр, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
- В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать **витаминно-минеральные комплексы**, рекомендованные для детей соответствующего возраста и по согласованию с педиатром.
- Здоровая пища должна состоять на 15 – 20% из белков, на 20 – 30% из жиров, на 50 - 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.
- Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в *калориях*. Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал.
- Если ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал, точно так же следует увеличить калорийность, если ребёнок учится в специализированной школе с углублённым изучением того или иного предмета.
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году!

Школьные годы - это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста, формирования всех органов и систем организма ребенка.

И в первую очередь, ребенку понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания.

Рекомендации школьникам

- **Твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.**
- **Старайся не употреблять острую, солёную, жирную и жареную пищу.**
- **Во время еды не читай, не смотри телевизор, не отвлекайся в телефон, старайся не разговаривать.**
- **Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай пищу.**
- **Помни, что кондитерские изделия - это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.**
- **Твоему организму нужна жидкость, и лучшее средство утоления жажды - кипяченая, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.**

Рекомендации родителям

- **Приучайте ребенка утром завтракать дома.**
- **Постарайтесь объяснить ребенку, что пренебрегать горячим питанием в школе не нужно.**
- **Кладите ребенку с собой здоровый перекус: яблоко, банан, орехи, йогурт. Не давайте ему шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребенка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии.**

руководитель
кабинета
"ЗДОРОВЬЕ"
Советы для родителей
о правильном питании детей
Правильное питание ребёнка - залог здоровья на долгие годы!
2 основных принципа правильного питания:
1 принцип - энергетический баланс
Первый принцип здорового питания - это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей и энергией, которую он тратит.
Масса тела - главный индикатор энергетического баланса.
ИМТ=
! Если значение ИМТ от18,5 до 25, то вес в норме и правильно употребляете калории.
! Если значение ИМТ меньше 18,5, то это говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов.
! Если ИМТ от 25 до 30 - обладатель лишнего веса. Необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе грозит ожирение.
2 принцип - «здоровая» тарелка
Второй принцип здорового питания - это химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.
Чего и сколько должно быть в «здоровой» тарелке?

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43
ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.
2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ
- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережёвывая, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).
3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ
Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.
Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).
Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).
4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ
• Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
• Не переедайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
• Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
• Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным блюдам.
• Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли – до 1 чайной ложки в день.
• Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
• Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.
5 МОЙТЕ РУКИ
- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.
Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru
ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ
НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ
СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ
МОЙТЕ РУКИ

Спасибо Всем за внимание!