

# Здоровое питание ШКОЛЬНИКОВ



# Здоровое питание - залог здоровья

- ▶ Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

# Сколько надо есть?

*Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел.*

*Ешь поэтому в меру.*

**( А. Фарадж )**

**Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма**

**Зависимость энергетических затрат от группы интенсивности труда**

Группа интенсивности труда	Характер труда	Энергетические затраты, ккал
Первая	Умственный	2800
Вторая	Лёгкий физический	3000
Третья	Физический средней тяжести	3200
Четвёртая	Тяжёлый физический	3700
Пятая	Особо тяжёлый физический	4300

# Сбалансированность питания

- ▶ **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.**

# Калорийность пищи

*Калорийность* – это энергетическая ценность пищевых продуктов, то есть количество энергии, содержащееся в пищевых веществах и полученное человеком с пищей. Выражается калорийность в *килокалориях* (ккал) на 100 г продукта.



- ▶ **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.
- 

- ▶ **В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:**
  - ▶ молоко или кисломолочные напитки ;
  - ▶ творог ;
  - ▶ сыр ;
  - ▶ рыба ;
  - ▶ мясные продукты ;
  - ▶ яйца .
- 

# Принципы рационального питания

Соблюдение режима

питания

Умеренность в  
употреблении пищи

Разнообразное  
питание



# Необходимые продукты для полноценного питания школьников.

## ▶ Белки

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

## ▶ Жиры

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

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

## ▶ Углеводы

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

# Витамины и минералы

1. Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
2. Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.
3. Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.
4. Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
5. Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.
6. Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

# Продукты, богатые витамином А

Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

- ▶ морковь ;
- ▶ сладкий перец;
- ▶ зеленый лук;
- ▶ щавель;
- ▶ шпинат;
- ▶ зелень ;
- ▶ плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

## Продукты-источники витамина С:

- ▶ зелень петрушки и укропа ;
- ▶ помидоры ;
- ▶ черная и красная смородина ;
- ▶ красный болгарский перец;
- ▶ цитрусовые;
- ▶ картофель .

Витамин С — полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

## Витамин Е содержится в следующих продуктах

- ▶ печень ;
  - ▶ яйца ;
  - ▶ пророщенные зерна пшеницы;
  - ▶ овсяная и гречневая крупы .
  - ▶ Витамин Е — защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.
- 

# Продукты, богатые витаминами группы В:

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

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

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

# Примерное меню школьника

- ▶ **Завтрак:** Отварное мясо (100 г.) с рисом (150 г.) запеченое в яйце (50 г.)
- ▶ кусок хлеба (150 г.) с маслом (20 г.)
- ▶ чай с сахаром (10 г.)
- ▶ печенье (100 г.)
- ▶ **Обед:** Суп из картофеля (90 г.) с морковью (20 г.) и луком (30 г.)
- ▶ курица (100 г.), запеченная с капустой (100 г.) в масле (5 г.)
- ▶ чай с сахаром (10 г.)
- ▶ апельсин(200 г.)
- ▶ **Полдник:** стакан молока (200 г.) и яблоко (200 г.)
- ▶ **Ужин:** Рыба (100 г.) запечённая в масле (10г.) с луком (50 г.)
- ▶ жареный картофель (200 г.)
- ▶ чёрный хлеб (100 г.)
- ▶ чай с сахаром (10 г.)
- ▶ стакан кефира (100 г.)
- ▶

# Разработка аргументов в пользу программ питания посредством школьной политики

- ▶ **I. Здоровое питание среди детей школьного возраста является важным!**

**Аргумент:** Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей .

*Следовательно, дети с более полноценным рационом питания получают более высокие результаты в тестах на фактические знания в сравнении с теми, чей рацион в чем-то недостаточен.* Например, исследования, проведенные в Гондурасе, Кении и Филиппинах, показывают, что академическая успеваемость и умственные способности учащихся, получающих качественное питание, значительно выше по сравнению с этими показателями у учащихся с неполноценным питанием, *независимо от дохода семьи, качества школы и компетентности учителя.*

- ▶ **Аргумент:** *Полноценное питание, полученное в раннем возрасте, способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости.*

*Среди людей, получающих полноценное питание, острые заболевания встречаются реже, протекают в менее тяжелой форме и имеют меньшую продолжительность.* Полноценное питание, кроме того, способствует сохранению психического, социального и физического здоровья на протяжении всей жизни, например, посредством укрепления позитивного образа тела и повышения чувства собственной значимости. Здоровое питание, более того, делает жизнь более комфортной, позволяя молодым людям развить здоровые зубы и десны. Таким образом, полноценное питание в период детства позволяет заложить основу здоровой взрослой жизни.

*Здоровая пища также позволяет сохранить активность в старости.* Так, молодость во многих отношениях является уникальным периодом для формирования наиболее крепких костей с тем, чтобы сократить риск остеопороза в старости. Рационы богатые кальцием позволяют сформировать крепкие кости, в то время как рационы насыщенные протеином и солью повышают риск уменьшения плотности кости к старшему возрасту. Поэтому важно содействовать детям в приобретении знаний, навыков и взглядов, которые позволят им сохранить свое здоровье, а также здоровье тех, о ком они заботятся. Полезно обучать людей культуре здорового питания с раннего возраста, поскольку привычки в еде приобретаются в младшем возрасте и впоследствии их сложно изменить.

## II. Программы питания в школах действительно эффективны!

- ▶ **Аргумент:** *Программы питания улучшают здоровье детей, образовательный потенциал и школьную посещаемость*
- ▶ Хорошее здоровье и питание необходимы для концентрации внимания, регулярной школьной посещаемости и оптимальной академической успеваемости.
- ▶ ***Проведенное исследование убедительно доказывает, что программы питания и здравоохранения позволяют улучшить школьную успеваемость.***  
Например, изучения, проведенные во многих странах, показывают, что академическая успеваемость и умственные способности учащихся, получающих полноценное питание, значительно выше в сравнении с этими же показателями у учащихся с неполноценным рационом питания. Подкомитет ООН по вопросам питания рекомендует программы здравоохранения и питания в качестве мер по повышению количества учащихся и их обучения.

- ▶ **Аргумент:** *Школы являются жизненно важными средами, которые позволяют пропагандировать полноценное питание и обеспечивать программы питания*
- ▶ По сравнению с любыми другими условиями школы представляют более эффективные, действенные и равные возможности для пропаганды здоровья и здорового питания. Они позволяют влиять на молодых людей, когда те находятся в критическом возрасте развития, в течение которого формируется, исследуется и усваивается образ жизни, в том числе и культура питания, посредством социальных взаимодействий в семьях, со сверстниками, учителями и другими взрослыми. Особенно младшие классы обеспечивают прекрасные возможности, поскольку привычки в питании формируются на раннем этапе жизни. Кроме того, школы потенциально оказывают влияние не только на учащихся, но и на персонал, учителей, родителей и членов сообщества, в том числе молодых людей, не посещающих школу.

## **Школы представляют собой идеальные условия для пропаганды здоровья и здорового питания по следующим причинам:**

- ▶ Школы оказывают влияние на большую долю детей и подростков.
  - ▶ Школы предоставляют возможности для практики здорового питания и пищевой безопасности.
  - ▶ Школы могут научить учащихся, каким образом противостоять нездоровому социальному давлению, поскольку культура питания является социально усвояемым поведением, на которое оказывает влияние социальное давление.
- 



**Спасибо за внимание!**