# Правила здорового питания школьников



## Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году





Правильное питание

 это основа
 здоровья человека.
 Как правило,
 пищевая ценность
 различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены.

#### Правильное питание



- Пища единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию.
   Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.
- Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.









 Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность.



• Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.

#### Питание школьника





- 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.

#### Питание школьника



- Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.
- Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет — 2400 ккал 14-17лет — 2600-3000 ккал



### Признаки правильного питания школьника



- Главными непосредственными проявлениями эффекта дополненного питания является прежде всего улучшение настроения и повышение активности детей, исчезновение жалоб на утомляемость и головные боли, повышение внимания, памяти и успеваемости в школе, снижение уровня конфликтности в поведении.
- Сегодня меньше пяти процентов учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. При этом самочувствие школьников стремительно ухудшается.



• Этому способствует значительное увеличение нагрузки на детей в школе и дома, как физической так и интеллектуальной и психоэмоциональной. При этом дети мало бывают на воздухе, недостаточно двигаются и спят.



#### Польза горячего питания



- Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.
- В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами.



### Необходимость горячего питания в школе



• Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 500-600 ккал, среднего и старшего школьного возраста 600-700 ккал, что равно примерно 1/4 суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.

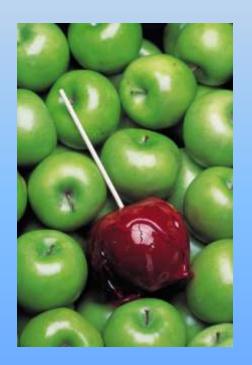
• Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими

школьными завтраками.



## Рекомендации школьникам





- В питании всё должно быть в меру
- Пища должна быть разнообразной
- Еда должна быть тёплой
- Нужно тщательно пережёвывать пищу
- Есть овощи и фрукты
- Есть 3—4 раза в день
- Не есть перед сном
- Не есть копчёного, жареного и острого
- Не есть всухомятку
- Меньше есть сладостей
- Не перекусывать чипсами и сухариками
- Обязательно брать в школе горячий обед.



Презентация подготовлена социальным педагогом ГБОУ гимназия №116 Дятковской С.Д.

#### ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

#### СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945437

Владелец Пупышев Николай Алексеевич

Действителен С 25.09.2024 по 25.09.2025