

Что нужно знать, чтобы быть здоровым : правила здорового питания

Правила питания

- Перед едой мой руки с мылом.
- Главное – не переедайте.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Соблюдайте режим питания.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.
- Рациональное питание
- Одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности
- Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.

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.

- Сколько раз необходимо питаться в день?
- Завтрак (рано).
 - Завтрак (второй в школе).
 - Обед.
 - Полдник.
 - Ужин.

Правильное питание – залог здоровья



Необходимость горячего питания в школе

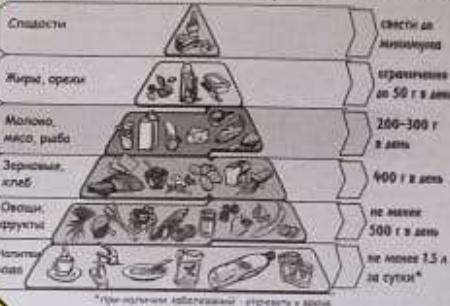
- Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510Дж (500-600ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что ровно примерно 1/4 суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

•БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Рекомендации школьникам

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть теплой;
- Тщательно пережевывать 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.

Пирамида Вашего здорового питания



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.

Здоровое питание – полезная привычка



ъ
н м л р и б в г д ж з
п ф к т ш с х ц ч ѿ

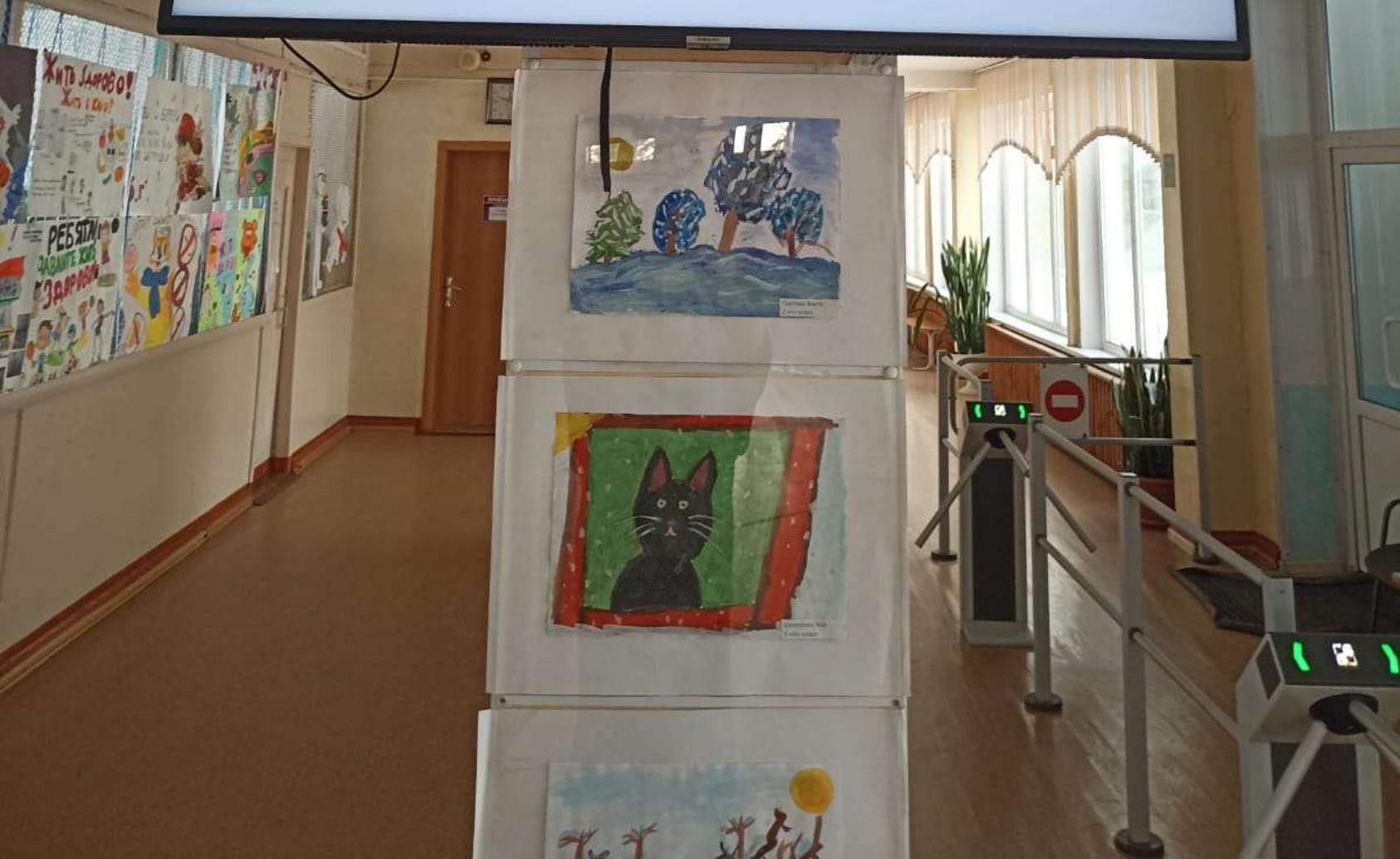
а о у ы э
я ё ю и е



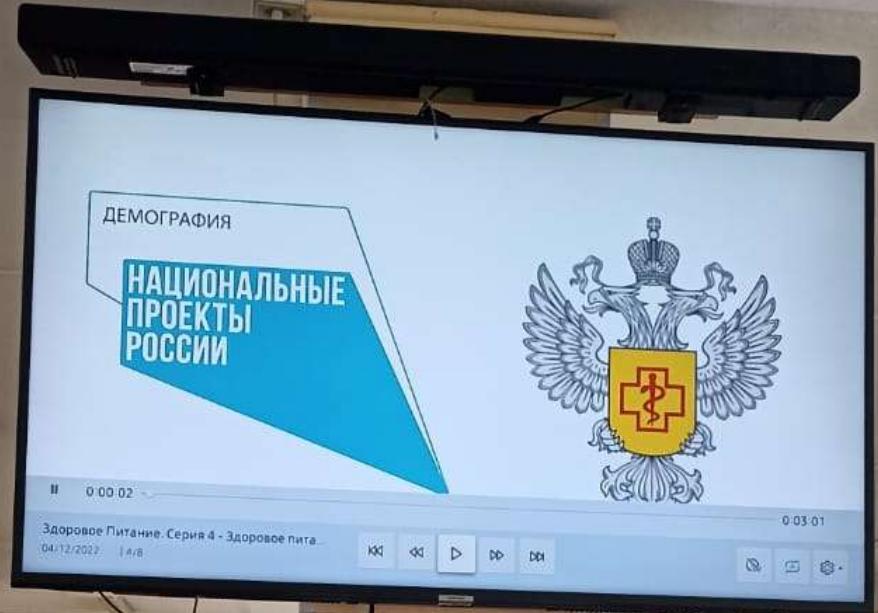
What ? ЧТО, КАКОЙ
When ? КОГДА
Who ? КТО
Why ? ПОЧЕМУ
What kind of ? ЧТО ЗА



The
Der
woll
müss
ich will, müs
du willst, müs
er sie es } will, muss
Ich will









Уголок питания

РЕЖИМ ПИТАНИЯ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Завтрак

- 9.05 1+ 4 классы
- 10.00 5+ 6+ 7 классы
- 10.55 8+9+10+11 классы

Обед

- 11.50 - 1+4+5 классы
- 12.50 - 6+7+8 классы
- 13.45 - 9+10+11 классы
- 14.35 2+ 3 классы (подник)

• 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:

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



Памятка для обучающихся и их родителей «Правила здорового питания»

1. Чем питаться школьнику лучше всего? Пищевые продукты должны быть разнообразными, но не избыточно. Калорийность пищи должна соответствовать потребностям организма, излишки могут привести к ожирению. Важно употреблять в пищу пищу, которая содержит полезные питательные вещества.

2. Соблюдение правильной диеты:

- пища должна быть свежей и натуральной;
- не использовать в пищевом рационе консервированную, замороженную и фасованную пищу;
- не есть продукты, которые долго хранятся;
- не есть продукты, которые содержат много сахара, соли, масла, жира, кофеина, алкоголя.

3. Правильное питание:

- пища должна быть легкоусвояемой;
- пища должна быть теплой (не выше 40-45°C), а не холодной;
- пища должна быть легко перевариваемой;
- пища должна быть питательной.

4. Питание и здоровье:

- пища должна быть питательной и полезной;
- пища должна быть легкоусвояемой и легко перевариваемой;
- пища должна быть теплой (не выше 40-45°C), а не холодной;
- пища должна быть питательной.



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	1000	2600
Белки, г, в том числе животные	66-77	54-60	49-52	82-98	54-59
Жиры, г	79	92	84	100	92
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
Калий	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
Иод	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
С, мг	60	70	70	70	70
А, мкг	700	1000	800	1000	800
Е, мг	10	12	10	15	12
Д, мкг	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
В2, мг	1,2	1,4	1,3	1,5	1,3
В6, мг	1,6	1,8	1,6	2	1,8
РР, мг	15	18	17	20	17
Фоли, мг	200	200	200	200	200
В12, мкг	2	3	3	3	3

Марк Тулий Цицерон

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



