



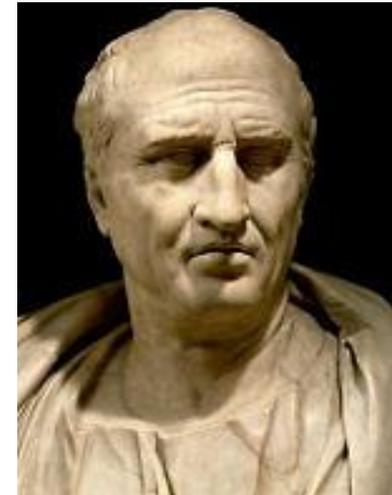
Сбалансированное питание школьника



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 те 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.





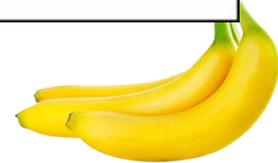
- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией.





- 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 |
|------------|----------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| С, мг | 60 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| А, мкг | 700 | 1000 | 800 | 1000 | 800 |
| Е, мг | 10 | 12 | 10 | 15 | 12 |
| D, мкг | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| В1, мг | 1,2 | 1,4 | 1,3 | 1,5 | 1,3 |
| В2, мг | 1,4 | 1,7 | 1,5 | 1,8 | 1,5 |
| В6, мг | 1,6 | 1,8 | 1,6 | 2 | 1,6 |
| РР, мг | 15 | 18 | 17 | 20 | 17 |
| Фолат, мкг | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| В12, 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 и вторую смены.

- **Первая смена**
- 7.30 - 8.00 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

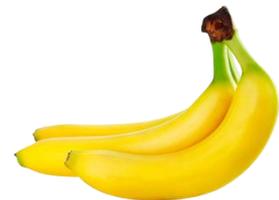
- **Вторая смена**
- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)
- 16.00 - 16.30 Горячее питание в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома



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.





Пример родителей

- *Фаст-фуд, пицца, жирное мясо, бутерброды, полуфабрикаты, майонез и кетчуп, сосиски и салаты из магазина* – если ребенка дома кормят только этим, то о существовании какой-либо другой еды он никогда и не узнает, и даже самый правильный, вкусный и здоровый борщ покажется ему невкусным.
- Что уж говорить о кашах, овощных салатах, домашних котлетах? Они явно бледнеют и проигрывают на фоне магазинных и ресторанных покупных «вкусняшек», к которым быстро и легко привыкают дети.
- **В результате формируются неправильные пищевые привычки, с которых и начинаются гастриты, язвы, ожирение, ослабление иммунитета и другие «прелести» жизни.**





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





Организация питания в МБОУ Ирбейская СОШ №1



- В нашей школьной столовой питание горячим питанием охвачено большая часть обучающихся. Все классы питаются на своих переменах длительностью 20 минут.
- Примерное меню разрабатывается с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7 - 11 и 12 - 18 лет). 12 дневное меню разрабатывается технологом, ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.



Организация питания в МБОУ Ирбейская СОШ №1



- Для обучающихся школы организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Ежедневно в рационе включено мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты включены в рацион 1 раз в 2 - 3 дня.
- Поставка пищевых продуктов для питания детей в школьной столовой осуществляется поставщиком в соответствии с сертификатами, подтверждающими качество и безопасность пищевых продуктов.
- Семьи с детьми, где доход на каждого члена семьи составляет ниже прожиточного минимума, имеют возможность получить льготу на бесплатное питание в школьной столовой. Документы для получения льготы предоставляются на рассмотрение комиссии в Управление образованием Ирбейского района. Те обучающиеся, кто проживают удаленно от школы (доставляются в школу автобусом/ на подвозе) имеют льготу на получение бесплатного горячего обеда. Все обучающиеся начальной школы получают бесплатный горячий завтрак.





**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).





Мы за здоровое

питание!

