

# Правильное питание школьника



Отделение медицинской  
профилактики ГАУЗ СО «ДГБ № 8»



# **Здоровое питание школьника – залог успеха в учебном году!**



**Правильное питание  
-это основа здоровья  
человека.**

# 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.



# ФОРМУЛА ТАРЕЛКИ ЗДОРОВЬЯ

$\frac{1}{2}$  — овощи  
и фрукты

$\frac{1}{4}$  — белковая  
пища

$\frac{1}{4}$  —  
сложноуглеводный  
гарнир



**Ешьте овощи, ягоды и фрукты 5 раз в день (мин. 400 гр)**



**Укрепление  
сердечно-  
сосудистой  
системы**

**Улучшение  
пищеварения**

**Заряжает  
энергией и  
бодростью**

**Улучшение  
обмена  
веществ**

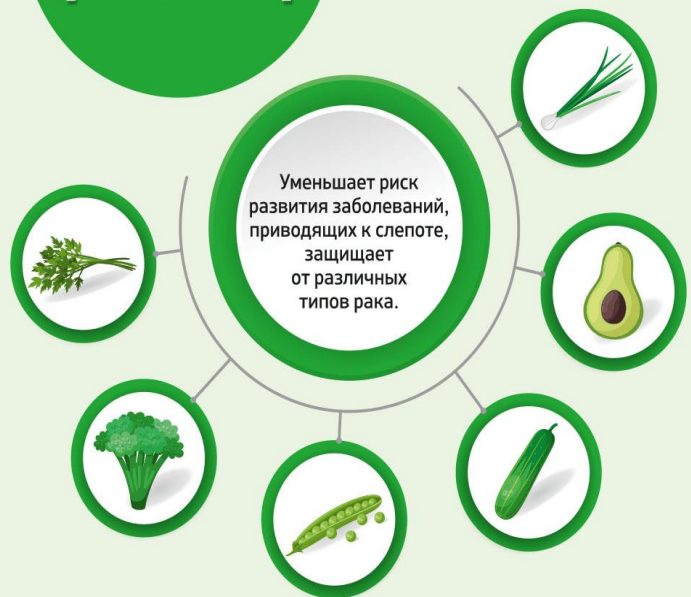
**Укрепление  
иммунитета**



**Снижение  
риска  
развития  
онкологических  
заболеваний**

## ХЛОРОФИЛЛ [ЗЕЛЕНЫЙ]

profilaktica.ru



## ЛИКОПИН [КРАСНЫЙ]

profilaktica.ru



## БЕТА-КАРОТИН [ОРАНЖЕВЫЙ ЖЕЛТЫЙ]

profilaktica.ru



## Основные ошибки в питании школьника

### 1. Отказ от завтрака

- Может быть по разным причинам: отсутствие аппетита по утрам, слишком плотный поздний ужин, отсутствует привычка в семье завтракать по утрам.
- Пропуск завтрака значительно снижает концентрацию внимания, и, как следствие, может повлечь за собой недостаточное усвоение материала.
- Пропуск завтрака сопровождается увеличением употребления сладких и жирных продуктов детьми, и снижением употребления овощей и фруктов.

### 2. Трансжиры

- Могут содержаться в жареных во фритюре продуктах, полуфабрикатах (замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры)

### 3. Дефицит овощей и фруктов

- По меньшей мере 400г (пять порций фруктов и овощей следует употреблять ежедневно)



## Основные ошибки в питании школьника

### 4. Сладости

- Свободные сахара должны составлять менее 10% от общепотребляемой энергии, что эквивалентно 50г (или 12 ч.л. без верха)

### 5. Плотный и поздний ужин

- Большая ошибка – допускать переедание на ужин. Ужин должен составлять приблизительно 20-25% ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребенку. Вечерний ужин должен состояться не позднее, чем 2,5 часа до планируемого отхода ко сну.
- Если после ужина ребенок просит есть вновь, в качестве альтернативы можно предложить стакан кефира, ряженки или фрукт

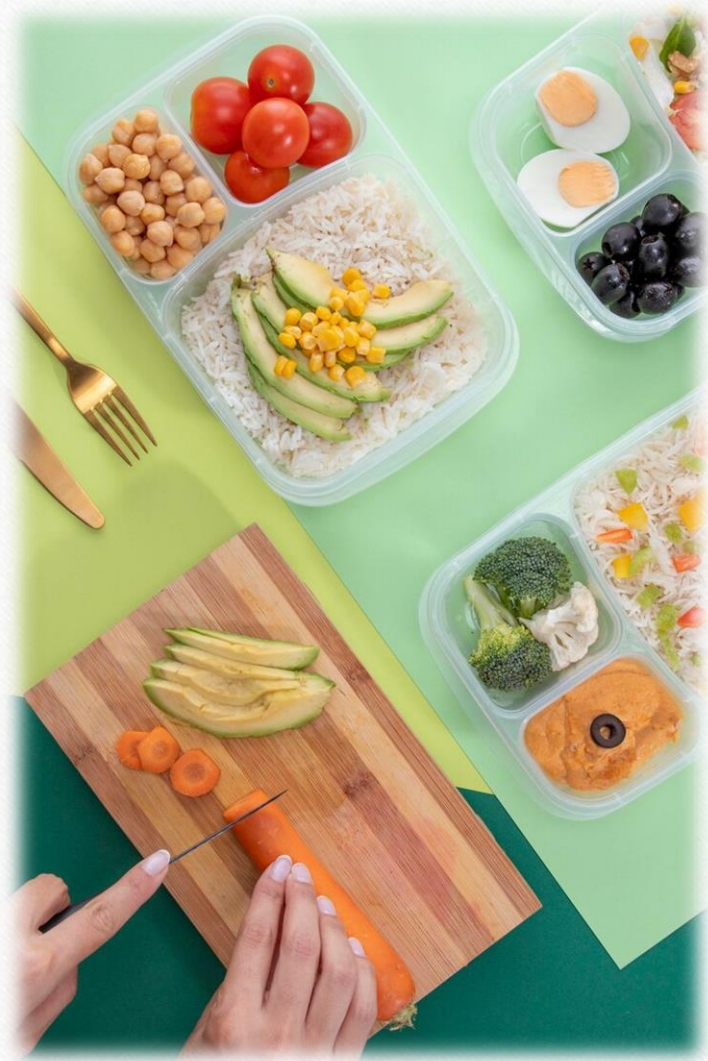
### 6. Большие перерывы между приемами пищи

- Длительные перерывы между приемами пищи могут провоцировать снижение сахара в крови, как следствие развитие усталости, снижение концентрации внимания, снижение познавательной деятельности.





## Принципы правильного питания



- Разнообразие;
- Безопасность;
- Регулярность;
- Адекватность.
- **Пища**, которую съедает в течение дня ребенок, **должна восполнять энерготраты его организма**. А они немалые — ведь ребенок, подросток растет, в его организме происходят сложнейшие функциональные перестройки.
- В среднем энерготраты ребенка 12–13 лет составляют 2600–2900 ккал. Но это в среднем. В каждом конкретном случае цифра эта может меняться.
- Сбалансированность рациона.

# 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/или 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/обедами.



## Нужен ли завтрак?

- К тому же **отсутствие завтрака приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта и метаболическим нарушениям.**
- Не получив питательные вещества и энергию утром, организм начинает поедать себя, и, когда резерв истощается, могут возникнуть нарушения: застой желчи, боль, изжога, рези в животе, запоры и метеоризм. А потом и заболевания: гастрит, холецистит и прочее.
- Кроме того, пропуск завтрака ведёт и к скачкам сахара в крови, и к снижению чувствительности к инсулину, а там и до диабета рукой подать. И до ожирения, кстати. Дело в том, что перерыв в еде более 12 часов способствует выработке большого количества гормона голода **грелина**, из-за которого в течение дня ребёнок, не получивший завтрака, начинает переедать.
- К тому же **утром максимально активно работают кишечник и желудок, а значит, еда усваивается отлично** и можно себе позволить съесть достаточно много.



# Полезная привычка



- Если ребёнок по утрам на еду и смотреть не желает, это означает, что либо он сам ещё до конца не проснулся, либо ещё не проснулся его голод.
- Чтобы решить первую проблему, **надо просто пораньше поднимать чадо с постели**, чтобы с момента пробуждения до завтрака прошло хотя бы полчаса. А в идеале – час-полтора.
- Но чтобы ребёнок мог встать пораньше, естественно, и **лечь в постель он должен не поздно**.
- Но чаще, чтобы разбудить аппетит ребёнка, достаточно всего лишь **отказаться от традиции поздних ужинов и перекусов** на сон грядущий.





# Не рекомендуется!

- **Бутерброды с копчёной колбасой, творожные сырки, сладости и готовые хлопья или мюсли, в которых полным-полно сахара, давать ребёнку по утрам не следует.** Во всяком случае постоянно.
- **Запихивать в него на завтрак огромное количество калорийной пищи,** например картошку с мясом, тоже неверно.
- Ну и конечно, и речи быть не может о том, чтобы **заменять завтрак школьника стаканом апельсинового сока или чашкой кофе** – это рано или поздно приведёт к гастриту или даже язве.





## Требования к перекусам

- Вкус;
- Удобство;
- Безопасность;
- Доступность;
- Размер порции.



Ягоды



Тост с ветчиной



Груша



Творог



Яйца



Банан



Орехи



Тост с рыбой



Тост с авокадо



Сухофрукты



Тост с сыром



Яблоко



Апельсин



Йогурт нат.



Салат



Злак. батончик



# Вода

- **Вода необходима для жизни.**
- **Безопасная и доступная вода — важный фактор здоровья** людей, независимо от того, используется ли она для питья, бытовых нужд, приготовления пищи или рекреационных целей.
- **Потребность в жидкости особенно велика в период роста.**
- **Вода должны быть основным источником жидкости в течение дня.**
- Норма: 1.5-2 литра чистой воды в день.





## Физическая активность

- До 85 % дневного времени большинство школьников находится в статическом положении — сидя.
- **Сидячий образ жизни так же опасен для организма.** Как правило, постоянное сидение вызывает развитие остеохондроза — серьёзного заболевания, приносящего хронические боли в спине и нарушение кровоснабжения мозга.





## Регулярная физическая активность

- Улучшает состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;
- Улучшает состояние костей и функциональное здоровье;
- Снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака, а также депрессии;
- Снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;
- **Лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.**





## 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.





# Правильно питайся – здоровья набирайся!

## Рекомендации школьникам

- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- **Обязательно брать в школе горячий обед.**





# Будьте здоровы!

## Спасибо за внимание!

