

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10»
Муниципального образования городского округа «Инта» Республики Коми

ПРОЕКТ «РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА»

Автор и исполнитель:
**Зеленкова Александра
Александровна, 10 класс**

Руководитель:
**Учитель технологии
Кращенко Татьяна Степановна**

Законы рационального питания

УМЕРЕННОСТЬ –

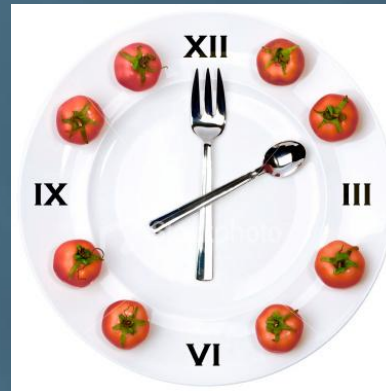
залог здоровья и успеха в школе
соблюдается баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.



РЕЖИМ ПРИЕМА ПИЩИ

зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, дополнительных занятий

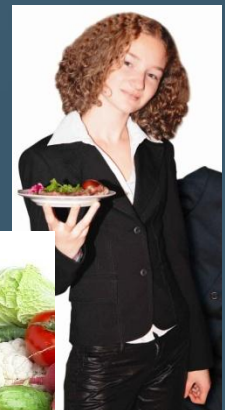
- есть в одни и те же часы
- строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними



РАЗНООБРАЗИЕ

Еда должна содержать достаточное количество белков

- не повторять в течение дня одно и то же блюдо, а в течение недели не более 2-3 раз.



Необходимые продукты для полноценного питания школьников.

Продукты должны содержать:

Белки необходимы для построения новых клеток и тканей.



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

Жиры являются источником энергии

Растительные



Животные



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

Углеводы используются в организме в качестве источника энергии для мышечной работы.

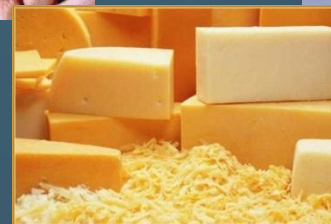


Суточная норма углеводов – 300-400г, из них на долю простых должно приходиться не более 100г.

Витамин А:
Морковь, зелень,
черная смородина, грибы,
арбуз. **Витамин А**
способствует росту и
укреплению костей и
повышает сопротивляемость
к инфекциям.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!!
Из-за чрезмерного
употребления витамина а
ваша кожа может пожелтеть.

Витамин С:
Зелень, петрушки и
укропа, помидоры,
картофель, киви.
Витамин С
предохраняет от
инфекций и служит
для заживления рани
ожогов.



Витамин В:
Молоко, печень, сыр,
капуста, яблоки, арахис.
Витамин В:
Рост, улучшения
умственных способностей,
переваривания пищи

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!!
Витамин с легко теряется при
тепловой обработке и
хранении продуктов. Поэтому
старайтесь готовить овощи
как можно быстрее, быстро
обжаривать или отваривать
на пару и подавать сразу же.



При составлении меню обязательно учитываются:

- Потребности организма связанные с физической и эмоциональной нагрузкой.
- Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.
- В меню школьника должны входить продукты, содержащие белки, жиры и углеводы, аминокислоты, витамины.



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.



Обычно существуют две проблемы с питанием школьников

Переедание

Школьник получает с пищей больше калорий, чем расходует

Последствия переедания:

- ✓ избыточный телесный жир
- ✓ ослабление иммунитета
- ✓ нарушения обмена веществ
- ✓ развитию атеросклероза

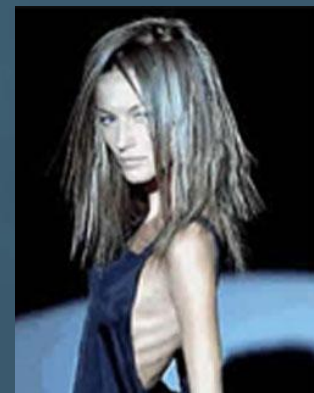


Недоедание

Школьник получает с пищей недостаточное количество калорий и питательных веществ

Последствия недоедания:

- ✓ снижение трудоспособности
- ✓ уменьшение массы тела
- ✓ нарушение нервной системы
- ✓ задержка роста



Неправильное питание приводит:

- Ослабление иммунитета
- Развитию рахита
- Ожирению
- Задерживанию развития ребенка

Функции

правильного питания:

- Усиление роста
- Развитие детского организма
- Энергия
- Сопротивление к заболеваниям

ВАЖНО ЗНАТЬ!!!!

- Острое, жареное, сладкое для ребенка вредно
- Мясные и рыбные блюда тушатся
- Много сладостей и сладких напитков употреблять нельзя
- Важно соблюдать питьевой режим. Суточная потребность школьников в воде — 1,5 л.
- Температура еды не должна быть слишком высокой или низкой.



Завтрак

7.30 - 8.00

Сырники с джемом

Жиры - 21.23
Углеводы - 23.11
Ккал - 63.49



Какао с молоком

Белки - 3.6
Жиры - 4.26
Углеводы - 37.14



Ужин

19.00 - 19.30



Молоко

Запеканка из творог

Белки - 150
Жиры - 17.8
Углеводы - 17.2
Ккал - 69.4

Обед

12.00 - 13.00

Рассольник

Белки - 200
Жиры - 2.4
Углеводы - 5.5
Ккал - 64.86



Котлета рыбная

Белки - 75
Жиры - 10.59
Углеводы - 10.39
Ккал - 60.64



Икра кабачковая

Белки - 100
Жиры - 1.98
Углеводы - 3.89
Ккал - 23.23



Картофельное пюре

Белки - 100
Жиры - 2.17
Углеводы - 4.07
Ккал - 54.05

Сок фруктовый

Белки - 200
Жиры - 1.2
Ккал - 36.6

