

Педагогические чтения
Реализация программы «Формирование
культуры здорового питания у школьников»

«Завтрак школьника в условиях пандемии»

Жеребцов Алексей Владимирович

Преподаватель-организатор ОБЖ
МБОУ «Средняя школа №1 г. Грязовца



Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что вы едите. Так, белковая пища обеспечивает организм аминокислотами, необходимыми для образования антител и других агентов иммунитета. Качественные жиры важны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.



Употребление в пищу разнообразных полезных продуктов — ключевой фактор для здоровья, сильного иммунитета и хорошего самочувствия детей, который помогает им сформировать полезные привычки на всю жизнь.



Питательный завтрак для школьников – это вклад в предстоящий день. Ведь доказано, что более 40% детей с ожирением не получают полезные завтраки с утра.

Когда ребенок идет голодным в школу, он страдает от глюкозного голодания, снижается мозговая активность, появляются головные боли.

ВАЖНО ЗНАТЬ: *Отказ от завтрака недопустим!* Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.



Своевременный завтрак снизит риск появления головных болей и болей в животе у ребенка.



как
следствие

Улучшение иммунитета и уменьшение пропусков уроков обучающимся



Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например, молоком с хлопьями или кашей, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем – один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда.



3 основные продукта для здорового завтрака

В преддверии весеннего авитаминоза и недостатка витаминов зимой рекомендуется давать детям бананы, цитрусовые, сезонные ягоды и фрукты, а также бобовые и картофель, являющиеся источником растительного белка и тяжелых углеводов.

Зерновые продукты, такие как каши, злаковые хлебцы и печенье. В них много железа, клетчатки, витаминов А и Д.

Молоко, твердый сыр, йогурт и творог – это бесценные источники кальция

В дополнение к горячему блюду ребенку стоит предложить стакан любого напитка, лучше отдавать предпочтение сладкому чаю, компоту, какао. Сладкий напиток – источник легких углеводов, которые помогут ребенку проснуться и наполнят его организм энергией, которой хватит до перекуса в школе.



Что дать на завтрак младшему школьнику?

- ❖ Горячее блюдо.
- ❖ Напиток с бутербродом или печеньем.
- ❖ Блинчики с мясом или творогом, 2-3 шт. будет достаточно.
- ❖ Тарелку овсяной каши на молоке с медом.
- ❖ Паровой омлет с овощами.
- ❖ Сухой завтрак мюсли, но его можно давать не более 2 раз в неделю.
- ❖ Но горячие блюда однообразные и быстро надоедают ребенку, поэтому 1-2 раза в неделю его стоит порадовать ленивыми варениками, горячим бутербродом с сыром и помидорами или же фруктовым салатом. Отличным дополнением станет чай с лимоном, стакан кефира или сока, к которым подают булочки с джемом, злаковое печенье.



Что предложить на завтрак ученику средней школы?

С 5 класса интервал между домашним и школьным завтраком значительно увеличивается, поэтому завтрак становится более плотным. На завтрак отводится около 320-350 ккал. Возникает вопрос: чем кормить ребенка, чтобы было вкусно и сытно?

- ❖ Манный пудинг с шоколадным соусом, фруктовый сок.
- ❖ Дети в этом возрасте обожают сосиски, поэтому предложите ребенку 1 раз в неделю позавтракать гречневой кашей и молочной сарделькой.
- ❖ Гренки из духовки с сыром, стакан чая с лимоном.
- ❖ Вареники с вишней, творогом или клубникой, которые можно приготовить вечером, а отварить утром.
- ❖ Вкусные оладьи с бананом или ягодами, оладьи из тыквы или творога.



Что дать на завтрак ученику старших классов?

В этом возрасте подросток должен получать около 25% калорий на завтрак.

Но стоит помнить о том, что организм ребенка перешел в активную фазу развития, поэтому с утра стоит давать подростку такие продукты:

- ❖ творог и всевозможные йогурты, являющиеся источником белка;
- ❖ омлет из 2 яиц, сдобренный сыром и овощами;
- ❖ овощной салат и кусочек мяса или рыбы;
- ❖ обязательны легкие углеводы, такие как булочка, кусочек шоколада, печенье с горячим напитком.

В этом возрасте без особого вреда для организма подросток может есть на завтрак бутерброды с колбасой и сыром, бутерброды с творожной массой или джемом, но не чаще 2 раз в неделю.

Завтрак подростка – сытный и полезный, но не тяжелый. Если вы давали здоровые блюда ребенку с детского сада, приучая его есть по утрам, то к 13-15 годам он без споров будет есть все, что вы приготовите на завтрак!



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!***

