

# **Здоровое питание – здоровые дети**

**«Мы живём не для того, чтобы есть,  
а едим для того чтобы жить»**

древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)

Подготовили обучающиеся 7А и 7Б классов  
Классные руководители  
Зарубина В.И., Наумова Е.В.

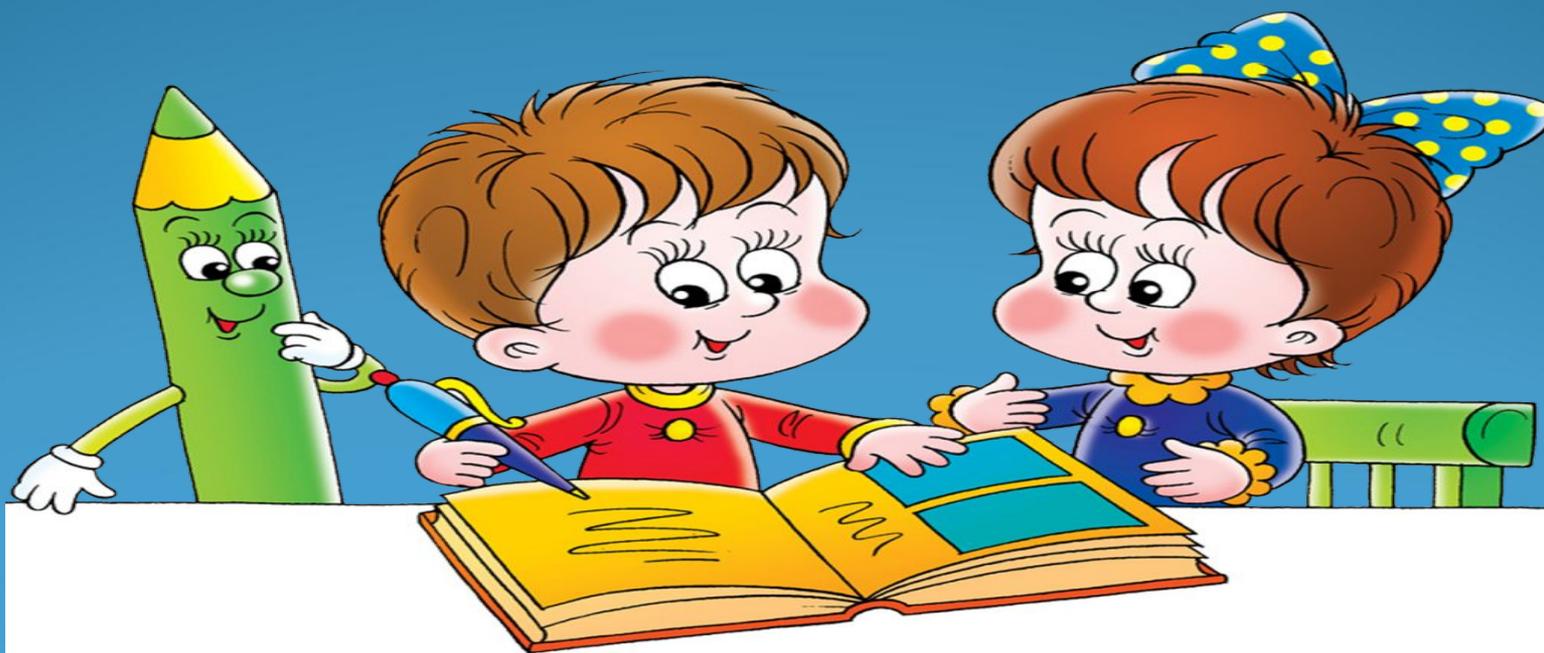
# «Ты есть то, что ты ешь»

- **Правильное питание (или здоровое питание)** – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу.



# От правильного питания ШКОЛЬНИКОВ ЗАВИСИТ

Здоровье;  
Успеваемость;  
Развитие.



# Родителям на заметку

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.



# Что думают диетологи

- По мнению диетологов, современный школьник, не менее 4-х раз в день должен принимать пищу, при этом в обязательном порядке на завтрак, ужин и обед должно подаваться горячее блюдо. Основными для растущего организма должны быть продукты, которые являются источниками кальция и белка (кисломолочные продукты, молоко, сыр, творог). А восстановлению уровня кальция и фосфора поможет употребление в пищу рыбных блюд. Для гарнира использовать лучше вареные или тушеные овощи (свеклу, капусту, морковь).
- Отдельное внимание при правильном питании для школьников стоит уделить воде. За день дети-школьники должны выпивать не менее 1-го литра жидкости, но именно воды или натуральных соков.

# Мамина каша



Детские диетологи не устают повторять: утром ребенок должен съесть что-нибудь тепленькое, не слишком жирное и не очень сладкое. Поэтому забудь про сосиски и бутерброды с колбаской (животные белки в начале дня тяжело усваиваются), стопку блинов или булочек с чаем (после «легкоуглеводного» перекуса уже на 2-м уроке сахар в крови понизится, и ребенок почувствует себя уставшим), а также про «сухие завтраки».

Идеальным утренним блюдом считается каша, приготовленная мамиными руками.



## Суп – *forever!*

- «Надо есть суп!» – заставляли советских детей мамы и бабушки, наливая им тарелки наваристых борщей и щей. По сути они были правы, а вот по исполнению – нет. Суп на обед действительно нужен всем школярам – это теплое, сытное и легко усвояемое блюдо, которое быстро восстанавливает силы ребенка после уроков. Кроме того, в нем много воды, которая нужна детям для успешной учебы. Правда, сильно наваристые на костях бульоны никому не полезны, а уж подрастающему организму тем более – в них много холестерина и насыщенных жирных кислот. После тарелочки сытной соляночки или борща кровь хлынет к желудку, покинув голову, и твой отличник захочет спать, а не делать домашнее задание. Полезный супчик должен быть легким, поэтому мясной, рыбный или куриный бульон обязательно сливай (воду потом вновь добавишь) или готовь первое блюдо на овощном и грибном отваре.

# ***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.**

# Фрукты это кладезь витаминов



**Витамины повышают  
сопротивляемость  
организма,  
поддерживают процессы  
кровообразования**

# Чтоб здоровым, сильным быть,

## Надо овощи любить

Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



# Идеальный режим питания школьника

- Завтрак дома – 7.30-8.00

Горячий завтрак в школе – 11.00-11.30

Обед дома – 14.00-14.30

Полдник – 16.30-17.00

Ужин – 19.00-19.30

# *Рекомендации школьникам*

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать 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

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть.  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

Будьте здоровы!



Спасибо за внимание!