

ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА



Не забывайте!

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим. Рекомендуется принимать пищу не ранее чем 3-4 часа после предыдущего приема. Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 2 часа до сна. После физических и эмоциональных нагрузок в режиме питания детей должен предусматриваться 30-35 минутный отдых перед приемом пищи.

Помните !

Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей. Полноценное питание полученное в раннем возрасте способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости. Неполноценное питание препятствует росту и развитию детей. Школа является жизненно важной средой, которая позволяет пропагандировать полноценное питание.



Уважаемые родители!

Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. Организм школьника расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, жизни, человек должен регулярно питаться.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

- Первый завтрак – дома в 7.45- 8.00 часов.
- Второй тоже горячий завтрак – в школе, во время большой перемены.
- Обед – в 13.00-14.00 часов, по возвращению из школы.
- Полдников 16.30-17.00 часов, в перерыве между приготовлением домашних заданий.
- Ужин – не позже, чем за полтора часа до сна.

Основное требование гигиены питания – прием пищи в строго определенное время. В промежутках между основными приемами пищи, школьникам следует разрешать есть только фрукты.

пирамида здорового питания

1. Зерновые продукты, бобы, овощи, фрукты – должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов).
2. Мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи, молочные продукты – потреблять несколько раз в день (2-3 приема).
3. Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление, газированные напитки – минимальное потребление!!!



Одна порция для школьника

Советы родителям

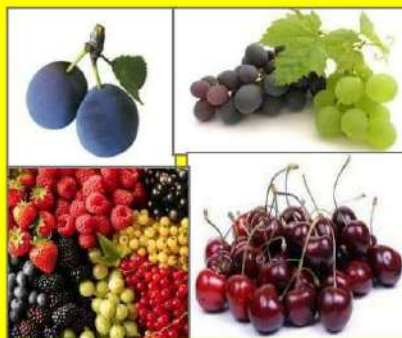
1 фрукт среднего размера

– например, банан,
яблоко, апельсин



2 фрукта маленького размера

(например, слива),
10-15 виноградин, или вишен, или
ягод



1 небольшая порция салата

из свежих овощей



3 полных столовых ложки приготовленных овощей

– таких, как зеленый горошек



Что можно считать одной порцией для школьника



3 полных столовых ложки приготовленных бобовых –

таких, как фасоль



1 столовая ложка сухих фруктов

– таких, как изюм или курага



Если школьник съест больше
указанных норм, это все равно
засчитывается, как одна
порция

**Для здорового,
полноценного питания
школьникам необходимо
давать 5 порций
разнообразных фруктов и
овощей ежедневно**

**1 небольшой стакан
натурального сока** (если ребенок
выпьет больше, это все равно
засчитывается,
как одна порция)



Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

*Только живая свежая пища может
сделать человека способным
воспринимать и понимать истину*

Пифагор



Самые полезные продукты

**Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи,
рыба, молоко, зеленый чай, мед,
бананы.**

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длинной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!

МОУ «Ягельная средняя
общеобразовательная школа»

*Избыток пищи мешает
тонкости ума*
Сенека

