Сбалансированное питание школьника

МБОУ «СОШ №24 имени Л.И. Малякова»
г. Псков

Ребёнок может много знать,

Никогда не уставать.

Он должен заниматься.

Усиленно стараться.

Чтоб много заниматься,

Должен правильно питаться!

ProPowerPoint.ru

Организация питания школьников имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в школьном возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

ProPowerPoint.ru

- Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.

ProPowerPoint.ru

- Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет);
- идет увеличение мышечной массы;
- сердечно-сосудистая и нервная системы;
- а также идет радикальная гормональная перестройка организма.

ProPowerPoint.ru

- На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.

ProPowerPoint.ru

- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией.

ProPowerPoint.ru

При составлении рациона для школьников учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста ребенка.

ProPowerPoint.ru

Режим питания школьников

- Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе.
- Школьник должен получать четыре-пять приемов пищи в день, из них три – с горячим блюдом.
- Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок.

ProPowerPoint.ru

Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены.

Первая смена

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 12.00 Горячий завтрак в школе
- 14.00 - 15.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

Вторая смена

- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Горячее питание дома *(перед уходом в школу)*
- 15.00 - 16.00 Обед в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома

ProPowerPoint.ru

О пользе горячего питания

Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания.

С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка.

ProPowerPoint.ru

О пользе горячего питания

Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, **не потребляющие** во время учебного дня горячую пищу, *быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность*.

К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают **второе место** после заболеваний опорно–двигательного аппарата.

ProPowerPoint.ru

О пользе горячего питания

Детям нужно сбалансированное питание:

маложирные, нежареные, желательно тушеные и отварные блюда.

ProPowerPoint.ru

Организация питания в школе

Меню составлено в соответствии с *санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях и согласовано с управлением Роспотребнадзора.*

ProPowerPoint.ru

Памятка родителям

Не стоит давать детям в школу :

Сладкие газированные напитки, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:

Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед!!!

Замена горячей пищи перекусами ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).

ProPowerPoint.ru

ProPowerPoint.ru