

ПРОГРАММЫ

Новая воспитательная программа разработана в нашей школе. В ней предусмотрена работа по формированию **основ здорового питания.**

Питание школьника



- Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.
- Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Здоровое питание школьника – залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) – около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных **жиров** в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

Углеводы – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров – 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы **витамины и микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в садовой капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ШКОЛЬНИКА

- 7-10 лет – 2300 ккал.
- 11-13 лет (мал.) – 2700 ккал.
- 11-13 лет (дев.) – 2450 ккал.



Рекомендации как правильно хранить продукты

Для обеспечения качества и безопасности продуктов необходимо соблюдать правила их хранения.

Простое прикосновение способно перенести вредные микробы на пищу и спровоцировать пищевое отравление.



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ «Профилактика йодного дефицита»

- ✓ Йод поступает в организм с пищевыми продуктами растительного и животного происхождения, и лишь небольшая его доля - с водой и воздухом.
- ✓ Во время роста детского организма йод особенно важен, так как участвует не только в физическом становлении ребенка, но и в его психическом развитии. Благодаря йоду у детей повышается интеллект, они хорошо учатся, обладают памятью и координацией.
- ✓ Недостаток йода может привести к задержке роста, снижению иммунитета, к сильной утомляемости, неспособности сосредоточиться, ухудшению памяти и внимания.
- ✓ В меню ребенка необходимо включать продукты богатые йодом (морепродукты, морская капуста, все виды рыб), при изготовлении блюд следует использовать только йодированную соль, также целесообразно использовать витаминно-минеральные комплексы, содержащие в составе йод.



Правила кулинарной обработки и гигиенические правила приема пищи

 <p>• Подвергайте пищевые продукты тщательной кулинарной обработке, обеспечивающей уничтожение микробов под влиянием высокой температуры.</p>	 <p>• Съедайте приготовленную пищу как можно скорее, чтобы исключить размножения микрофлоры при ее остывании, свежеприготовленная пища в меньшей степени теряет концентрацию витаминов</p>	 <p>• Тщательно соблюдайте правила хранения приготовленной пищи. При хранении пища должна находиться либо в горячем состоянии (около 60°C или выше), либо в охлажденном (около 10°C или ниже).</p>
 <p>• Приготовленную пищу разогревайте до температуры не ниже 70°C.</p>	 <p>• Не допускайте, чтобы сырые продукты соприкасались с приготовленными.</p>	 <p>• Соблюдайте правила личной гигиены перед приемом пищи.</p>
 <p>• Содержите в чистоте все поверхности в кухне.</p>	 <p>• Охраняйте продукты от насекомых, грызунов и прочих животных (в плотно закрытых емкостях).</p>	 <p>• Пользуйтесь чистой водой.</p>

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО ЗАЩИТЕ И ОБОИ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЮ ЧЕЛОВЕКА

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

<p>Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде.</p>	 <p>Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.</p>	
<p>Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, эцидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли.</p>	 <p>Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей. Выбирайте пищу с низким содержанием соли.</p>	<p>Соблюдайте правильный водный режим. Употребление алкоголя необходимо ограничить до 2 порциями (по 10 г спирта каждая) в день.</p>
 <p>Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и правильного питания.</p>	 <p>Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.</p>	

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО ЗАЩИТЕ И ОБОИ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЮ ЧЕЛОВЕКА