

# РАЗГОВОР О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Цель – формирование у детей культуры питания , как составляющей здорового образа жизни

*«Дети должны питаться не только полезными продуктами, они должны питаться пищей, которая им нравится. Ни один ребенок не будет есть только потому, что это полезно. Это должно быть еще и вкусно.»*

Д.А. Медведев

# **Основной принцип питания школьников – полноценное разнообразное меню, богатое витаминами, минералами, белками и клетчаткой**

- Настроение, самочувствие и успеваемость ребенка зависят от того, что он ест.
- Когда ребенок начинает учиться, режим его жизни, а, следовательно, и рацион, меняются.
- День современного школьника расписан по минутам: занятия в школе, уроки музыки изучение иностранного языка, занятия спортом, кружки – все это требует дополнительной энергии, витаминов и питательных веществ. Но, к сожалению, родители, не всегда могут проследить за тем, что их ребенок ест в школе, и убедить его не портить себе аппетит перед обедом чипсами и хот-догами.

**У детей не завтракающих перед выходом в школу, снижается работоспособность и концентрация внимания, ухудшается память.**

- Здоровое питание – это питание, сбалансированное по соотношению - углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов. Современную модель рационального питания можно представить в виде пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания полезности.

- **Первый** кирпич пищевой пирамиды – зерновой.
- Это означает, что в ежедневном меню должны быть каши – гречневая, овсяная, рисовая, пшеничная, кукурузная, так в них много витаминов А,Е, которые не разрушаются так интенсивно, как в овощах и фруктах. Хлеб из муки грубого помола, макароны и пшеницы твердых сортов.
- **Второй и третий** кирпичи – овощной и фруктовый. Овощи и фрукты должны составлять 50/60% ежедневного рациона и употребляться в любом виде.
- **Четвертый** кирпич пищевой пирамиды – мясной. В рационе обязательно должны присутствовать мясо, птица, рыба и морепродукты.

- **Пятый** кирпич пищевой пирамиды – это молочный. Каждый день на столе должны быть молочные продукты – источник витаминов А, Е. Именно они, а также кисломолочные продукты поддерживают иммунитет.
- **Шестой** кирпич пищевой пирамиды – жиросодержащие, но не жирный. Сюда входят всевозможные орехи , животные и растительные масла.
- Они источник полезных для **сердца** полиненасыщенных жирных кислот.

- Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для работы сердца, легких, для работы мышц. Основным источником энергии является пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом» необходимым для роста и развития организма. Какая же пища нужна учащемуся?
- **1. Содержащая белок** – так как белок, это наиболее важная часть пищи. Основное назначение белков это построение новых клеток и тканей, обеспечивающих и рост и развитие ребенка.
- **При недостатке белка в пище возникают: слабость, вялость, падение веса, отставание в росте, снижение сопротивляемости организма.** Животные белки содержатся в молоке, мясе, рыбе, яйцах. Растительные белки содержатся в бобовых, рисе, гречке, картофеле, свежей капусте.

- Лучшей усвояемости белка способствуют овощи, поэтому мясные и рыбные лучше употреблять с овощными гарнирами.
- 2. **Содержащая жиры**, так как они являются не только источник энергии, но и поставляют материал для биосинтеза липидных структур входят в состав органов и тканей. Однако, избыток насыщенных жирных кислот в питании часто приводит к нарушению обмена жиров , повышению холестерина в крови.
- 3. **Углеводы** и витамины – главный источник энергии в организме. Они необходимы для нормальной работы всей мускулатуры.

## ВИТАМИННОЕ МЕНЮ

- Для нормальной работы головного мозга необходимы аминокислоты, поэтому обязательно в небольшом количестве, но каждый день должны присутствовать в рационе ребенка – молоко, творог, кефир, сыр, рыба, яйца.
- **Фолиевую** кислоту считают «пищей» для мозга. Она содержится в говядине, ячмене, сыре, курице, финиках, зелени, бобовых, печени, грибах, лососе.
- **Витамин В1** оказывает положительное влияние на рост, энергию, способность к обучению, оптимизирует познавательную и мыслительную деятельность.



- Витамин В1 содержится в рыбе, мясе птицы, яйцах, арахисе, овсянке, буром рисе, брокколи, брюссельской капусте, черносливе, зелени.
- Дефицит витамина В1 может проявиться в головных болях, трудностях в обучении, плохой памятью, повышенной раздражительности.
- **Йод**, который содержится в морепродуктах, важен для нормального умственного развития и мыслительной деятельности.
- **Марганец** нужен для хорошей памяти. Его много в авокадо, орехах, семечках, чернике, бруснике и зелени.
- **Цинк**, как и марганец нужен для памяти. Он содержится в яичном желтке, рыбе, бобовых, печени, семенах тыквы, семечках, продуктах моря и грибах.

- Как относиться к школьному питанию?
- Ответ однозначный – ребенку надо питаться в школе. правильное питание имеет большое значение для их нормального развития и успешной учебы.
- Растущий организм не переносит длительных перерывов между приемами пищи. У многих детей резко падает уровень сахара в крови. Они чувствуют слабость, головную боль, головокружение. Никакие премудрости до ребенка в таком состоянии не дойдут.