



МОУ Алешковская СОШ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



Материал
к родительскому собранию
подготовили социальные
педагоги

Болтаевская С.М.

Попкова Т.В.

2011-2012 уч. год

Здоровое питание - здоровый ребенок



Здоровое питание



Здоровое питание для детей играет очень важную роль. Организм ребенка активно развивается, ему жизненно необходим постоянный запас энергии, которая образуется за счет сжигания продуктов питания. Стоит всегда помнить, что процесс питания – это тоже привычка, и от того насколько правильным и рациональным является питание в детском возрасте зависит и образ питания в последующие годы.

Здоровое питание школьника во многом определяет физическое развитие и успеваемость в школе.

Принципы здорового питания

Основные принципы здорового питания гласят:

- 1) С самого раннего возраста следует приучить ребенка к определенному режиму питания. Только выверенный режим питания способствует правильному усвоению пищи, эффективной работе пищеварительного тракта и нормальному обмену веществ.

7.00 – Завтрак дома.

10.00 – Завтрак в школе.

13.00 – Обед.

16.00 – Полдник.

19.00 – Лёгкий ужин



Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

**Завтрак (дома) -
мюсли, хлопья,
воздушный рис
с молоком и
(желательно)
с фруктами.**



Завтрак в школе обязателен!



**Хорошее
самочувствие
вашего ребенка в
течение уроков
обеспечивает
вовремя
съеденный
школьный
завтрак!**

Принципы здорового питания

- 2) **Здоровое питание школьников** должно быть сбалансированным по калорийности. Быть достаточным, но не избыточным, то есть быть максимально оптимальным для полноценной психической и двигательной активности, а также для развития.



Принципы здорового питания



3) Здоровый образ питания также должен включать в себя питательные элементы различных групп: белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины и минеральные вещества. Все эти вещества обеспечат правильное развитие и функционирование всех систем и органов ребенка.

4) Здоровое питание должно включать разнообразные продукты. Фрукты, овощи, молочные продукты, рыба, мясо, крупы – все это должно присутствовать в программе здорового питания ребенка.

Последствия недостаточного питания

Потеря внимания

Ухудшение памяти и
работы мозга

Недостаточность
питательных
веществ

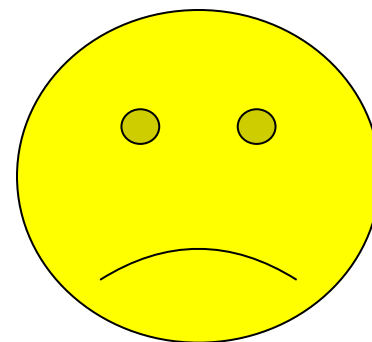
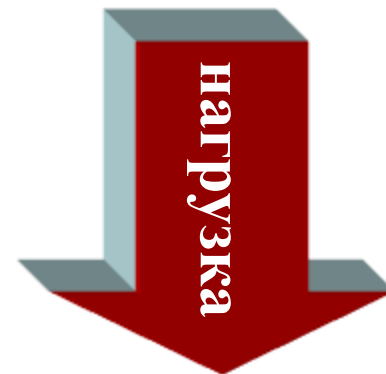
Слабость и
переутомляемость

Легкий доступ к вирусным
и инфекционным
заболеваниям



Ваш ребенок в школе, но не питается в столовой...

Недостаточное
потребление
витаминов,
белка,
микроэлементов



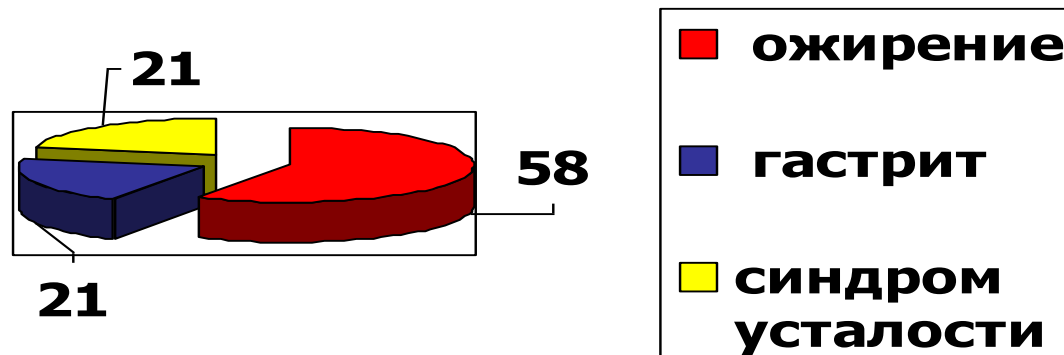
Предболезнь
или болезнь



И еще о завтраке...

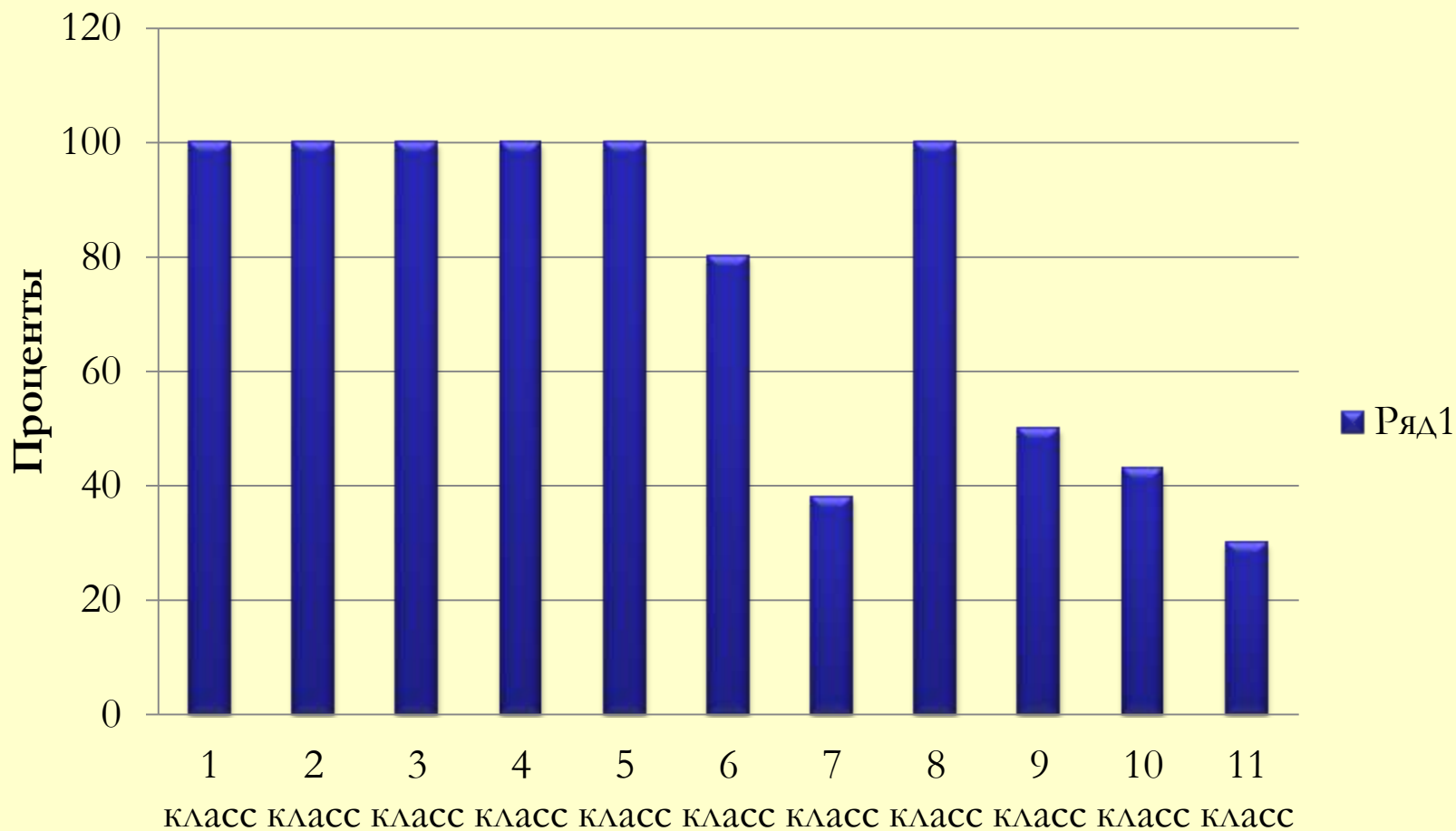
Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

Исследования показывают:



В статистике участвовали дети, которые игнорируют школьную столовую.

Организация горячего питания в нашей школе

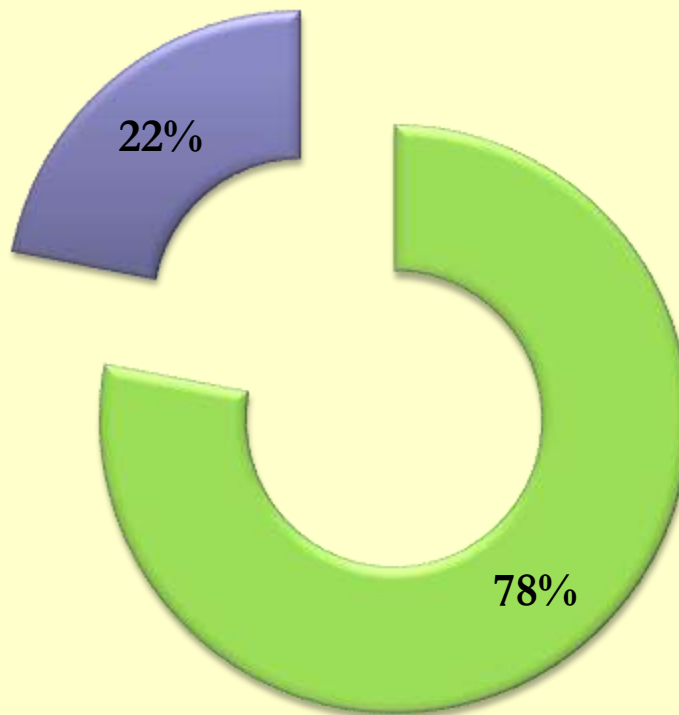


Охват горячим питанием по звеньям



Охват горячим питанием

■ Питаются в ОУ ■ Не питаются в ОУ



Школьный завтрак



Понедельник

Вторник



Среда

Завтрак



ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК



Пятница



Завтрак

Четверг

Суббота



Сравните:



35 руб.

В неделю -210 руб.



45 рублей

В неделю – 270 руб.

Страшные факты



Питаясь 20 дней сухариками и чипсами, крысы облысели, ослепли и сдохли!

В днепропетровской школе № 25 учитель химии вместе с учениками решили провести необычный эксперимент с любимой едой школьников — чипсами и сухариками. В качестве подопытных выбрали 12 грызунов. Их разделили на четыре группы: одних кормили чипсами, вторых — сухариками, третьим в еду насыпали усилитель вкуса глутамат натрия (Е621), который производители добавляют в колбасы, а четвертых кормили зернами, овощами и фруктами.

По словам учителя, крысы, которых кормили сухариками, на двадцатый день стали одна за другой умирать. Перед смертью они ослепли и облысели. Позже экспертиза показала — животные умерли от цирроза печени, серьезного нарушения пищеварения и сетчатки глаза. Грызуны из третьей группы, уплетающие еду, сдобренную глутаматом натрия, стали агрессивными и зависимыми. И лишь те, кто питался зерном и овощами, чувствовали себя прекрасно. После эксперимента школьники сообщили, что чипсы и сухарики больше никогда не будут есть. «Мне очень жалко крыс, но продукты, которыми мы их кормили, употребляют и люди, а людей мне жалко еще больше», — рассказала школьница Мария Каширина.

В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.



* Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.



**Чипсы для лентяя –
блюдо идеальное!
В них консервантов
много – И всё
ненатуральное!
Ты чипсами не
увлекайся,
Свежеприготовленны
и питайся!**

Страшные факты

Вредна ли кока-кола? Врачи – диетологи в один голос говорят, что этот напиток очень вреден для молодого организма. Специалисты утверждают, что этим «напитком радости» можно чистить унитазы, мельхиоровые ложки и моторы грузовиков. Представляете, что происходит в нашем организме, после того как туда попадает выпитая нами кока-кола?!!



РЕЗУЛЬТАТ



Страшные факты



Исследования показали, что **регулярное употребление колы чревато развитием гипертонии**. Синтетический сахарозаменитель, содержащийся в коле и других подобных напитках, искусственно возбуждает жажду, побуждая пить еще и еще, а в больших дозах вызывает нервные расстройства, депрессии и нарушения умственного развития. Консервант тоже «хорош»: угнетает активность ферментов, прежде всего – расщепляющих жиры и крахмал (здравствуй, ожирение!).

Советы:



Попытайтесь наглядно продемонстрировать ребенку преимущества здорового питания:



■ Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты – путь к физической силе, высокому росту.



■ На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи. Проиллюстрируйте им возможные последствия переедания сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.

**Давайте
действовать сообща!**

