



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА



Какое питание является здоровым для школьника?

- ◎ 1. Сколько раз в день и почему должен есть школьник?
- ◎ 2. Каким должен быть сбалансированный рацион для растущего организма?
- ◎ 3. Верно ли утверждение некоторых родителей о том, что, позавтракав хорошо утром, ребенок может легко выдержать до конца занятий и пообедать дома после школы? Почему?

1. Сколько раз в день и почему должен есть школьник?

Мнение ученых.

- Многие процессы в организме (в том числе и человеческом) происходят по определенным законам – биологическим ритмам. Поэтому от того, насколько правильными будут биоритмы, зависит рост и развитие, а также умственная и физическая работоспособность школьника.
- Привычка к 4-5 разовому питанию в сутки также отражает пищеварительные биоритмы человека. Органы пищеварения ночью отдыхают, к утру их активность повышается и достигает максимума днем, постепенно снижаясь в вечеру.

Вывод: график питания нужно составлять так, чтобы можно было поесть 4-5 раз в день.

- ◎ Мы учимся в одну смену (первую), поэтому режим питания может быть примерно таким:
- ◎ 7-00 - 7-30 завтрак дома
- ◎ 10-00 – 11-00 горячий завтрак в школе
- ◎ 13-00 – 14-00 обед дома
- ◎ 16-00 – 16-30 полдник
- ◎ 19-00 – 19-30 ужин дома



Как быть, если школьник занимается дополнительно в художественной или музыкальной школе, кружках или секциях?

- 1. Нужно составить свой график питания (на период времени, свободный от занятий в школе), близкий к тому, который рекомендуют специалисты.
- 2. Стараться обедать дома, а полдник брать с собой.
- 3. В качестве полдника может быть бутерброд с отварным мясом или сыром, йогурт, рогалики, пирожки, булочки. Если есть возможность, можно взять с собой сырники, запеканки. Осенью хороши яблоки, груши, огурец, морковь.
- 4. Все продукты обязательно должны быть свежими. **НУЖНО ПОМНИТЬ**, что мясные продукты в тепле портятся быстрее.

ВАЖНО!

- Огромное значение имеет то, как упакована взятая с собой из дома еда. И в каких условиях ее будут есть.
- Можно использовать пластмассовые судочки или пищевую пленку. В судочках пища не потеряет своей первоначальной формы, не запачкает вещи .
- Зато еда, упакованная в пленку, с точки зрения гигиены безопаснее и удобнее. Ведь не секрет, что школьники не всегда моют руки перед едой. В таком пакете можно кусать бутерброд и при этом не прикасаться к нему, держась только за пленку.
- Правда это не означает, что не нужно заботиться о чистоте рук.

2. Каким должен быть сбалансированный рацион для растущего организма?

- ◎ 1. Белки, или протеины, имеют наибольшее значение для жизнедеятельности организма. Средняя потребность в сутки составляет 1 – 1,3 г на кг массы тела. При активной физической и умственной деятельности потребность в белках возрастает в 1,5 раза
- ◎ 2. Жиры – наиболее концентрированный источник энергии, совместно с белками образуют основу клеток, защищают организм от переохлаждения, служат источниками витаминов А, Е, Д. Из общего количества жиров, входящих в пищу, рекомендуется потреблять 30 – 40 % растительных. Суточная потребность составляет 1 – 1,2 г на кг массы.



- 3. Углеводы – основной источник снабжения организма энергией. Они необходимы для нормального функционирования нервной системы, главным образом головного мозга. Углеводы играют важную роль в обмене веществ, окислении жиров, но их избыток в организме вызывает жировые отложения (т.е. школьнику не стоит излишне увлекаться сладким)
- 4. Витамины – необходимый компонент питания. Они активизируют обмен веществ, повышают иммунитет человека, умственную и физическую работоспособность. Особую роль играет витамин С – аскорбиновая кислота!

ВЫВОД:

- 1. Питаться нужно регулярно 4 – 5 раз в день, поэтому между завтраком и обедом дома должен быть еще один прием пищи в школе.
- 2. Ежедневный рацион должен содержать необходимый набор белков, жиров, углеводов, витаминов. Превышение нормы приведет к накоплению лишнего жира в организме, а недостаток – к истощению.
- 3. Все продукты должны быть свежими, качественными и экологически чистыми.

