



Доклад на тему: «Здоровое питание ШКОЛЬНИКОВ».

Работу выполняла ученица
8А класса Бойко Анастасия

Что такое здоровое питание?

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.



Правила здорового питания.

В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

1. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
2. Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе, в 14:30—15:30 - после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).
3. Следует употреблять йодированную соль.
4. В межсезонье ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы.
5. Для обогащения рациона питания школьника витамином «с» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
6. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
7. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Какие продукты необходимы для полноценного питания школьников?

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки; творог; сыр; рыба; мясные продукты; яйца.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло; растительное масло; сметану.



Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб или вафельный хлеб; крупы; картофель; мед; сухофрукты; сахар.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.



Ключевой момент:

Пицца в школьных столовых должна быть горячей!





Спасибо за внимание!