



**Здоровье российских школьников. Правильное питание детей – это важное условие обеспечения их здоровья. Оно усиливает способность к обучению школьников. Дети, недополучая витамины и минералы, хуже успевают в школе, медленнее думают, быстрее утомляются. Болезни органов пищеварения, связаны с состоянием питания школьников.**

**Можно сделать вывод, что актуальность проблемы школьного питания очень велика, одна из её составляющих – это завтрак.**



# Польза горячего питания



- Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.
- В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами.



# **Здоровое питание - отличная учёба!**

**Профессиональные заболевания учащихся - холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка.**

## **Факторы, способствующие этим заболеваниям:**

- **Питание наспех;**
- **Питание всухомятку;**
- **Питание с большими перерывами;**
- **Употребление копчёной, жареной, горячей и холодной пищи;**
- **Жевание жевательной резинки;**
- **Употребление алкоголя, курение.**



# О пользе горячего питания

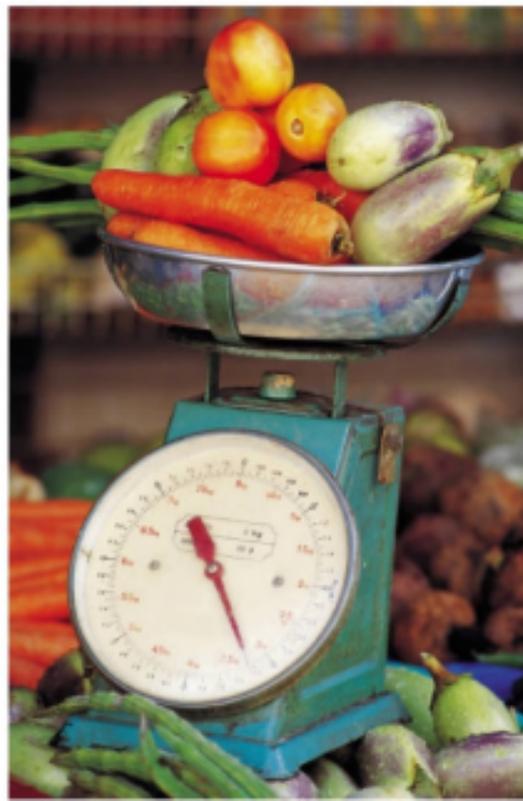


- Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания.**

С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка.



# НЕОБХОДИМОСТЬ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ



**Энергозатраты школьников младших классов - 2095-2510 Дж (500-600 ккал),**

**среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что ровно 1\4 суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.**



# Полезные каши

## Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержатся также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, так необходимые для здоровья наших детей.

**Слизь овсянки**, образующаяся при варке, очень полезна, она **вымывает из желудка токсины и микробы**

## Гречневая каша



В гречке содержится большое количество **растительного белка**, много **солей магния, калия, фосфора. много железа**, так необходимого **для поднятия гемоглобина**.

**При пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют.** Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.

## Рисовая каша



В рисовой каше содержится **растительный белок** – ее даже называют **«вегетарианским мясом»**.

Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяются в **диетическом питании**

## Перловая каша



Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма

**Лизин успешно борется с вирусом герпеса.** Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.

# О пользе горячего питания



- Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, **не потребляющие** во время учебного дня горячую пищу, *быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.*
- К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают **второе место** после заболеваний опорно–двигательного аппарата.



# Пример родителей



- **Чтобы дети любили полезную пищу, нужно, чтобы ее ели и любили родители.**
- **Никогда ребенок не будет есть отварную свеклу, если мама дает ему отварную свеклу, а для взрослых подает оливье.**
- **Родители должны приучать себя к правильному питанию и быть примером для своих детей.**
- **Стоит лишь перестать экономить на своем здоровье и здоровье малыша, хотя бы частично отказаться от «западной модели питания» и вспомнить, чем вас кормили в детстве.**





## Горячее питание

Горячее питание имеет важное значение. Наблюдения врачей и педагогов показали, что учащиеся, не потребляющие горячую пищу, быстрее утомляются, часто жалуются на головные боли и усталость. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают вторую ступень после заболеваний опорно-двигательного аппарата. Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников.

**Помидоры** усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



**Чеснок** увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.



**Йогурт** повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



**Морковь** усиливает концентрацию внимания.



**Хлеб из муки грубого помола** увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.

**Тыква** способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.



**Авокадо** способствует мозговому кровообращению.



**Растительное масло** (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



**Огурцы** источник энергии.

**Морская рыба** способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



**Зеленый горошек** укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



**Нежирные сорта сыра** это антидепрессант и источник энергии.



**Бананы** помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



**Орехи** стимулируют интеллект, дают внутреннее спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.

