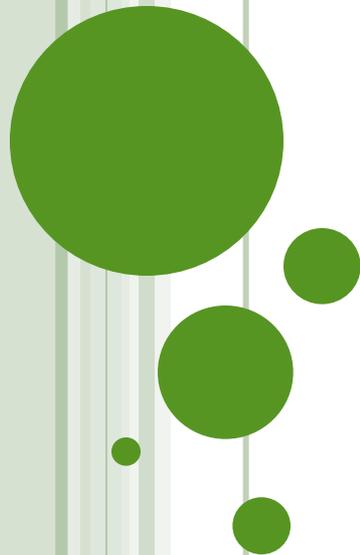


ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Родительский всеобуч

КОНЦЕПЦИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

*Необходимость соблюдения
сложных взаимоотношений
между многочисленными
факторами питания*



ПРИНЦИП РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- 1. Энергетическое равновесие*
- 2. Сбалансированное питание*
- 3. Соблюдение режима питания*



ПРИНЦИПЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ



*Энергетическая ценность
рациона:*

в возрасте 7 – 10 лет – 2300 ккал

11 – 13 лет – 2500 – 2700 ккал

14 – 17 лет – 2600 – 2900 ккал

*Для справки – 1 шоколадка имеет калорийность 500
ккал., а 100 г. конфет – 600 ккал*



ПРИНЦИП СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

БЕЛКИ – это строительный материал, гормоны, ферменты, антитела, витамины.

ЖИРЫ – энергия, строительный материал для клеточных оболочек, гормонов, ферментов, клеток нервной системы, жирорастворимые витамины, фосфолипиды.

УГЛЕВОДЫ – это в первую очередь, топливо для жизнедеятельности.



БЕЛКИ (1Г. НА 1 КГ. МАССЫ)

*30 – 40 г. из мяса, рыбы, творога, яйца,
сыра и 30 – 40 г. из грибов, орехов,
семечек, круп, в том числе риса,
картофеля*



ЖИРЫ

30 – 40 г. животного и 30 – 40 г. растительного жира, в том числе полиненасыщенными жирными кислотами – 7 – 10 г. (подсолнечное, соевое, кукурузное масло и жирная рыба) и 20 – 30 г. с мононенасыщенными жирными кислотами (оливковое, рапсовое, арахисовое масло)



УГЛЕВОДЫ

30 – 40 г. простых в виде сахара, варенья, мёда, сладостей и 15 – 30 г. пищевых волокон, т.е. продуктов, богатых клетчаткой для уменьшения симптомов хронических запоров, геморроя и снижения риска ишемической болезни и некоторых видов рака.

Это: Хлеб, особенно грубого помола, с отрубями, крупы, картофель, бобовые, орехи, овощи и фрукты



ПРИНЦИП СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ

***Питание должно быть
дробным, 3 - 4 – 5 раз в день,
регулярным.***

***Последний прием пищи
за 2 – 3 часа до сна***



12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Следует потреблять разнообразные продукты для обеспечения всех потребностей организма.

2. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.



12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

*3. Несколько раз
в день следует
есть
разнообразные
овощи и фрукты*



12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

*4. Следует ежедневно
потреблять молоко и
молочные продукты с низким
содержание жира и соли*

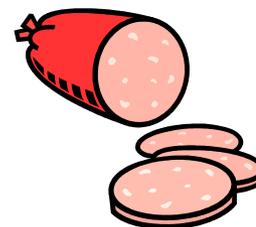
*Обезжиренный творог
употреблять нет смысла,
т.к. кальций содержащийся
в твороге, не может быть
усвоен*



12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца и тощие сорта мяса.

Колбасы и сосиски должны быть ограничены в потреблении



12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

*6. Рекомендуется в питании
увеличить количество
оливкового масла, жирной
рыбы холодных морей,
уменьшить в питании
использование маргаринов.*



12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

7. Следует ограничить потребление простых сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.



12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

8. Общее потребление поваренной соли не должно превышать 6 г. в день. Это объем одной чайной ложки.



12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. 50% населения имеет избыточный вес, а среди школьников – 25%.



12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

10. Следует отдавать предпочтение приготовлению пищи на пару, путем отваривания, запекания, но не жарке, уменьшать добавление в пищу жиров, соли и сахара.



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

Очень важен для школьника прием пищи дома до школы.



Нельзя кормить детей кашами быстрого приготовления – они содержат слишком много сахара.



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

Для детей, которые не едят или мало едят дома, основным завтраком должен стать второй завтрак в школе. Он должен составлять около 20% рациона.

Нельзя давать ребенку в школу фрукты или соки – фруктовые соки будут раздражать слизистую, их нельзя употреблять на голодный желудок.



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

При анализе анкет школьников отмечается склонность детей к пельменям, готовым котлетам из полуфабрикатов, очень популярны сосиски с макаронными изделиями. Школьники практически лишены рыбы, обычного творога, мяса куском. Крайне недостаточно получают фрукты, мало свежих овощей. Совсем не представлены в питании детей сухофрукты из сборных фруктов. Не любят дети изюм, морковь.



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

***ПИЩЕВЫЕ
ПРИВЫЧКИ
ФОРМИРУЮТСЯ В
СЕМЬЕ С РАННЕГО
ВОЗРАСТА.***



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

Сухоядение для ребят может привести и к гастритам с эрозивными процессами, и к ожирению.



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

Магазинные полуфабрикаты можно включать в рацион только изредка, т.к. эти продукты содержат много жира, соли, соевого протеина и совсем мало клетчатки.



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

Дети приходят в школу с несформированным и гигиеническими навыками, не умеют пользоваться столовыми приборами.



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

Нельзя допускать, чтобы ребёнок шел в школу голодным. Это нарушает деятельность нервной системы, снижает работоспособность и приводит к быстрому утомлению и хроническим заболеваниям желудочно – кишечного тракта.



ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В МАОУ СОШ № 62

Разработано специальное двухнедельное меню сбалансированное по набору продуктов и калорийности. Разнообразие вносится путём включения в питание различных овощей, фруктов, ягод. Высокое качество сырьевой продукции.

В приготовлении блюд используется только сливочное масло.



***СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!***

