муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Тогучинского района «Центр развития творчества»

Беседа

«Здоровое питание»

Педагог: Помазуновская С.А.

2019г.

Здоровое питание

«Здоровье –  не всё, но всё без здоровья – ничто»

(Сократ)

Пищевой рацион детей и подростков

* сбалансированным по химическому составу пищевых веществ, включая также витамины и минералы,
* полноценным, удовлетворять энергетические потребности организма
* разнообразным

Учебный период подростка  
 возраст от 7 до 18 лет

* характеризуется  интенсивными процессами роста,
* увеличением костного скелета и мышц,
* сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной, сердечно-сосудистой систем, головного мозга.

Белки

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается молодым организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.  
  
Ежедневно учащийся должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

ЖИРЫ

Норма потребления жиров для учащийся - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров.

УГЛЕВОДЫ

Наиболее полезны сложные углеводы.

* [хлеб](http://goodsmatrix.ru/goods/4607126190026.html) ;
* [крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cereals.html) ;
* [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html) ;
* [мед](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Honey-and-other-apiculture-products.html) ;
* [сухофрукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Dried-fruits.html) ;
* [сахар](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Salt-sugar-and-soda/Sugar.html) .

ОВОЩИ

Источник пищевых волокон, витаминов, микроэлементов.

ФРУКТЫ

Источник пищевых волокон, легкоусвояемых углеводов, витаминов, микроэлементов.

Вода

В день нужно выпивать всего 1,5 литра чистой воды, соков, отваров трав.

Завтрак

Должен быть обязательным и состоит из двух блюд - например: каша и чай, творог и молоко, вареное яйцо и кофе, а также бутерброды с сыром или вареной колбасой (копченые колбасы лучше ребенку не давать утром, т.к. пищевые вещества, содержащиеся в колбасе, могут сильно раздражать голодный желудок ребенка и вызвать неприятные ощущения).

Второй завтрак

Учащийся должен обязательно получить горячий завтрак. Если по каким-либо причинам горячее питание не организовано, то студенту необходимо брать с собой бутерброд и питьё.

Длительное голодание по 6-7 часов приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и настроения, а также  может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и других заболеваний.

Обед

 Учащийся должен получить полноценный обед из трёх – четырёх блюд. ему достаточно 300,0 грамм супа; второе блюдо должно содержать лучше всего отварное мясо или рыбу, овощной салат из свежих овощей и гарнир. Третье блюдо – компот, кисель, чай.

Полдник

На полдник ученику необходимы: фрукты, кефир, молоко, чай со сдобой.

Ужин

Ужинать молодым людям нужно не позднее чем за 1-1,5 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. Ужин должен состоять из двух блюд: первое – творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда; второе – молоко, кефир, простокваша, кисель и др.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

* Нужно есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион учащегося должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
* Каждый  день в рационе питания ученик должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
* Учащийся должен питаться не менее 4 раз в день.
* 7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)
* 10.30- 11.30 горячий завтрак в школе
* 14.00- 15.00 обед в школе или дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

* Следует употреблять  йодированную соль.
* В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ученик должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные в соответствии возраста.
* Для обогащения рационно питания учащегося витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.
* Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
* Если у  студента имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
* Рацион  питания учащегося, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Спасибо за внимание.