

Как питаться правильно? (для младших школьников)



Составил ученик 2 Б класса
Бондаренко Родион



Здоровое питание

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Это ни что иное, как сбалансированное потребление белков, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов с учетом суточной физиологической потребности человека.

Белки - основной строительный материал для нашего организма. Из белка состоят мышцы, внутренние органы, кровеносная, иммунная система, кожа, волосы, ногти. Наилучшими источниками белка считают рыбу, курятину, индейку, нежирное мясо, обезжиренные молочные продукты, орехи, сыровоточные продукты, а также яичные белки.

Жиры - наиболее мощный источник энергии. Кроме того, жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов, а жировые капсулы внутренних органов служат им опорой и защитой от механических повреждений. Источником жира являются животные жиры и растительные масла, а также мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости.

Углеводы – основной источник энергии. Примерно 60% энергии организм получает за счет углеводов, остальную часть - за счет белков и жиров. Углеводы содержатся в таких продуктах сахар, мед, печенье, крупы, макароны, хлеб, пирожное и торты, мороженое, конфеты.

Правильное соотношение углеводов, жиров и белков – основа здорового питания.



Режим питания

1.

Завтрак дает энергию для активного дня, поэтому он обязателен.

2.

Ешьте 3-4 раза в день: завтрак, обед, ужин и здоровый перекус между ними. Регулярное питание помогает поддерживать энергию и здоровье.

3.

Ужин должен быть легким и происходить за 2-3 часа до сна, чтобы пища успела перевариться и не мешала отдыху.

4.

Регулярное питание помогает организму усваивать полезные вещества. Соблюдай те интервалы между приёмами пищи и не пропускайте завтрак!



Правила питания

1. Питаться нужно **4–5 раз в день**: завтрак, второй завтрак (по необходимости), обед, полдник, ужин.
2. **Завтрак** должен быть сытным. Желательно на завтрак есть каши, творог, йогурты.
3. На **второй завтрак** можно съесть бутерброды или яблоко, но лучше питаться в школьной столовой горячим питанием.
4. **Обед** обязательно включает суп и второе блюдо.
5. На **полдник** можно выпить стакан молока, киселя или компота и съесть полезный сладкий продукт: мармелад, зефир или немного шоколада.
6. На **ужин** достаточно съесть немного салата, тушёных овощей и рыбы или куриного мяса.
7. **После ужина** можно выпить стакан кефира или съесть натуральный йогурт.
8. Питание должно быть **разнообразным**, чтобы организм человека получил все необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы, клетчатку, витамины, минералы).
9. **Больше всего** нужно употреблять каши, хлеб, овощи и фрукты. **Меньше всего** — жирные продукты и сладости.

ВАЖНО формировать у себя правильные пищевые привычки: не есть чипсы, не увлекаться фастфудом, газированными сладкими напитками, конфетами, копчёными продуктами, а полюбить каши, овощи, фрукты, творог, кефир, рыбу, мясо, зелень, орехи.

Ежедневный рацион школьника

ЗАВТРАК



- творожная запеканка
- каша
- чай или какао

ОБЕД



- овощной салат
- суп
- горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы
- десерт

ПОЛДНИК



- молоко, кисломолочные продукты, кисель или сок
- десерт

УЖИН



- овощной салат или каша
- напиток
- горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы
- десерт

ДНЕВНАЯ НОРМА КАЛОРИЙНОСТИ, %

НОРМА ПРИВЕДЕНА БЕЗ УЧЕТА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДОМА

20

30-35

20

25

Пример меню на каждый день

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Завтрак Овсяная молочная каша с яблочными дольками хлеба с яйцом вареным, чай с липовым цветом (конфетка или шоколадка).	Завтрак Омлет, хлеб с маслом, чай из шиповника (конфетка или шоколадка).	Завтрак Пшеничная каша, хлеб с сыром, чай с мелисой (варенье).	Завтрак Гречневая каша, хлеб, йогурт, чай с ромашкой. (конфетка или шоколадка).	Завтрак Рисовая каша, хлеб с маслом, чай с мятой (варенье).	Завтрак Манная каша, яйцо вареное, чай с душицей (конфетка или шоколадка).	Завтрак Гречневая каша, хлеб с сыром, чай с земляничными листьями (конфетка или шоколадка).
Обед Салат из морковки, бульон с лапшой, тушеная капуста, тефтели мясные, сок, хлеб.	Обед Морковно-капустный салат, борщ, картофельное пюре, мясной подлив, компот из сухофруктов, хлеб.	Обед Свекольный салат, гороховый суп, рисовая каша, тушеная рыба, кисель, ржаной хлеб	Обед Морковный салат, щи капустные, овощное рагу с мясом, компот яблочный, хлеб.	Обед Свекольно-капустный салат, рыбный суп, пюре с мясной котлеткой, морс, хлеб	Обед Капустный салат со свежей зеленью, суп с лапшой, гречневая каша с куриным подливом, компот из сухофруктов, хлеб	Обед Свекольный салат, молочный суп, плов с курицей, морс, пирожки.
Полдник Печенье, яблоко, молоко.	Полдник Сдобная булочка, апельсин, кефир.	Полдник Печенье, яблоко, ряженка.	Полдник Булочка, яблоко, молоко.	Полдник Пирожок, яблоко, молоко.	Полдник Печенье, яблоко, йогурт.	Полдник Пирожок, груша, молоко.
Ужин Картофельная запеканка с мясом, чай с	Ужин Омлет, бутерброд с сыром, чай с	Ужин Блинчики с изюмом, какао, хлеб.	Ужин Манник, апельсин, кисель.	Ужин Омлет, бутерброд с сыром, чай	Ужин Картофельная запеканка с курицей, чай с	Ужин Пирожки, груша, чай с душицей.



Овощи и фрукты важны для здоровья, потому что они содержат витамины, минералы и клетчатку. **Витамины** помогают нашему телу расти и оставаться здоровым, **минералы** укрепляют кости и зубы, а **клетчатка** помогает пищеварению. Например, морковь богата витамином А, который полезен для зрения, а яблоки содержат много клетчатки, которая помогает нам чувствовать себя сытыми дольше.

ВАЖНО есть разнообразные овощи и фрукты каждый день, чтобы получать все необходимые питательные вещества.



Важнейшие витамины для правильного и гармоничного развития детского организма

Название витамина	В чем польза витамина?	Симптомы от недостатка витамина в организме	В каких продуктах содержится витамин?
Витамин А	Происходит обмен белков, рост и формирование костей и зубов, процессы обновления кожи.	Появляются трещины губ, расстройство сумеречного зрения - «куриная слепота», развитие хронического гайморита, бронхита, трахеита.	Морковь, перцы, персики, яблоки, абрикосы, плоды шиповника, рыбий жир, печень, яйца, молоко.
Наиболее распространенные формы витамина группы В – это: В1, В2, В3, В5, В6 В7, В9, В12.	Обеспечивает нормальное функционирование мозга и нервной системы, а также участвует в формировании крови.	Отсутствие аппетита, утомление, шелушение кожи, конъюнктивит, анемия (малокровие), боль в мышцах, расстройство нервной системы.	Печень, яичный желток, молочные продукты, овес, геркулес, гречиха, творог, сыр, мясо, рыба
Витамин С	Стимулирует рост, способствует усвоению углеводов, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, нормализует уровень холестерина в крови, способствует усвоению железа из пищи.	Изменения со стороны центральной нервной системы и кожи, нарушение сна, быстрая раздражительность, боли в мышцах, повышение кровоточивости из десен. Цинга.	Шиповник, облепиха, черная смородина, все фрукты и овощи.
Витамин Е	Способствует усвоению белков и жиров, участвует в процессах тканевого дыхания, влияет на работу мозга, крови, нервов, мышц, улучшает заживление ран, задерживает старение.	Анемия (малокровие), наблюдаются слабые рефлексы, плохая координация движений, нарушение работы вестибулярного аппарата, увеличивается вероятность получения травм.	Зерновые и бобовые растения, спаржевая капуста, помидоры, салат, горох, шпинат, ботва петрушки, семена шиповника, мясо, яйца, молоко, говяжья печень.
Витамин РР	Участвует в обмене белков, регулирует высшую нервную деятельность и функции органов пищеварения. Используется для профилактики и лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, вяло заживающих ран и язв.	Вялость, апатия, утомляемость, головокружения, раздражительность, бессонница, снижение массы тела.	Мясо, печень, почки, яйца, молоко, хлебные изделия из муки грубого помола, крупы (особенно гречневая), бобовые, грибы



Значение правильного питания

Правильное питание важно для роста и развития ребенка. Оно обеспечивает организм необходимыми витаминами и минералами, улучшает концентрацию и энергию, а также снижает риск хронических заболеваний в будущем.

Важно включать в рацион разнообразные продукты, чтобы ребёнок получал все необходимые питательные вещества.