

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА





## Приоритетное направление работы школы – обеспечение всех обучающихся правильно организованным режимом питания

- Голодный ребенок не сможет нормально усвоить учебный материал, поскольку все его мысли будут связаны только с едой.
- Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний (ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, болезни глаз и органов пищеварения).
- По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.





# Каким должно быть питание школьника?

- ✓ Не менее четырёх раз в день
- ✓ Интервал между приёмами пищи не должен превышать 3-4 часа.
- ✓ Разнообразным
- ✓ Сбалансированным
- ✓ Удовлетворяющим энергетические потребности детского организма



# белки



**Белки - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу.**

# жиры



**Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.  
Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.**

# углеводы



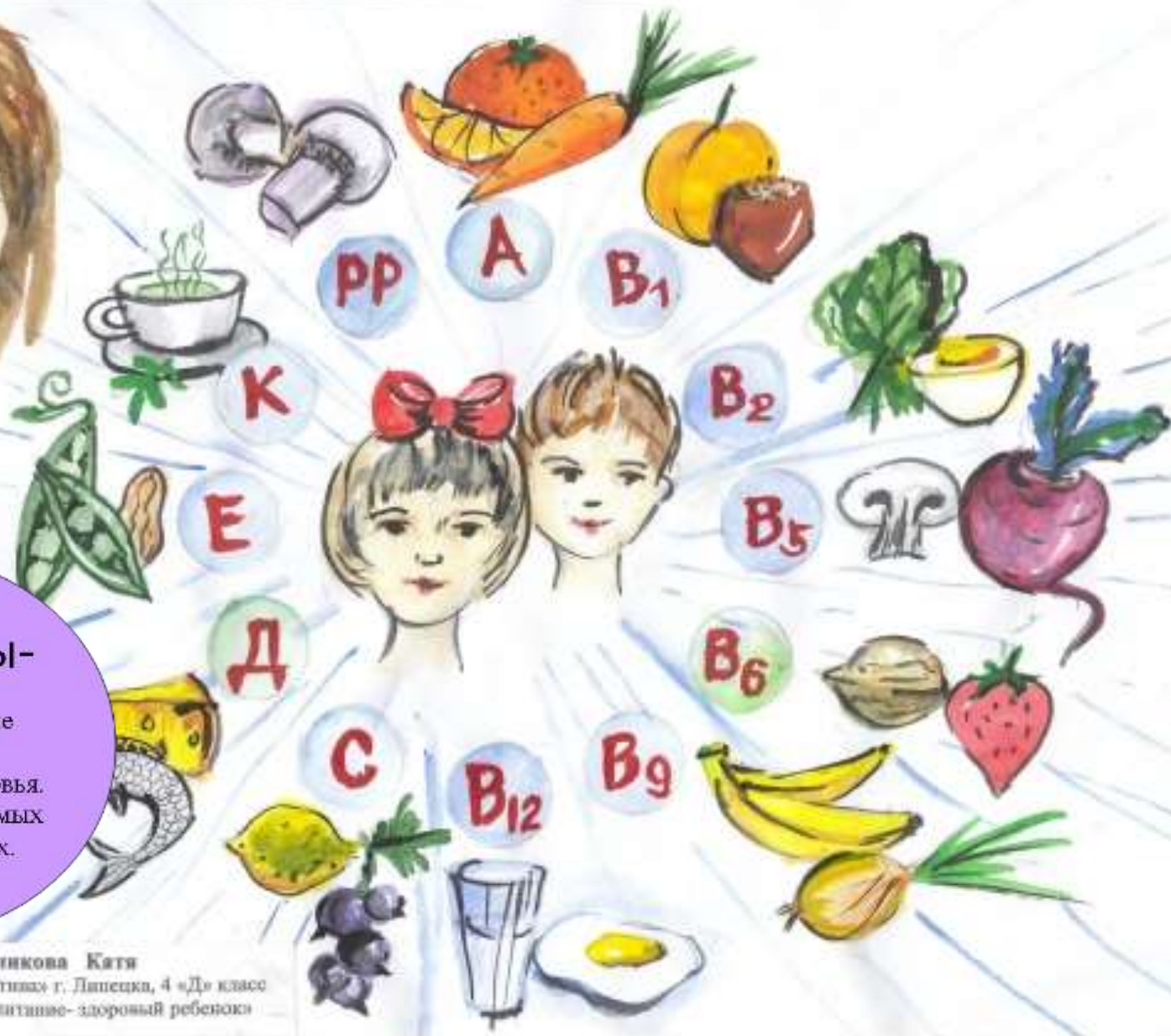
**Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.**

**Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.**

## Витамины-

вещества, нужные организму для поддержания здоровья. Они находятся в самых разных продуктах.

Безрукавинкова Кья  
МБОУ НОШ №59 «Перспектива» г. Лаптевка, 4 «Д» класс  
конкурс «Здоровое питание - здоровый ребенок»





# Организация питания в общеобразовательных организациях

- Закон Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 30.01.2016г. №4-оз «О регулировании отдельных отношений в сфере организации обеспечения питанием обучающихся в государственных образовательных организациях, частных профессиональных образовательных организациях, муниципальных общеобразовательных организациях, частных общеобразовательных организациях, расположенных в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»
- Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.03.2016г. № 59-п «Об обеспечении питанием обучающихся в образовательных организациях в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»

Завтраки учащимся 1-11 классов предоставляются бесплатно, финансирование осуществляется из Федерального бюджета, составляет 44 рубля.





Соотношение  
между белками, жирами и углеводами  
должно быть

**1:1:4**





**Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста**

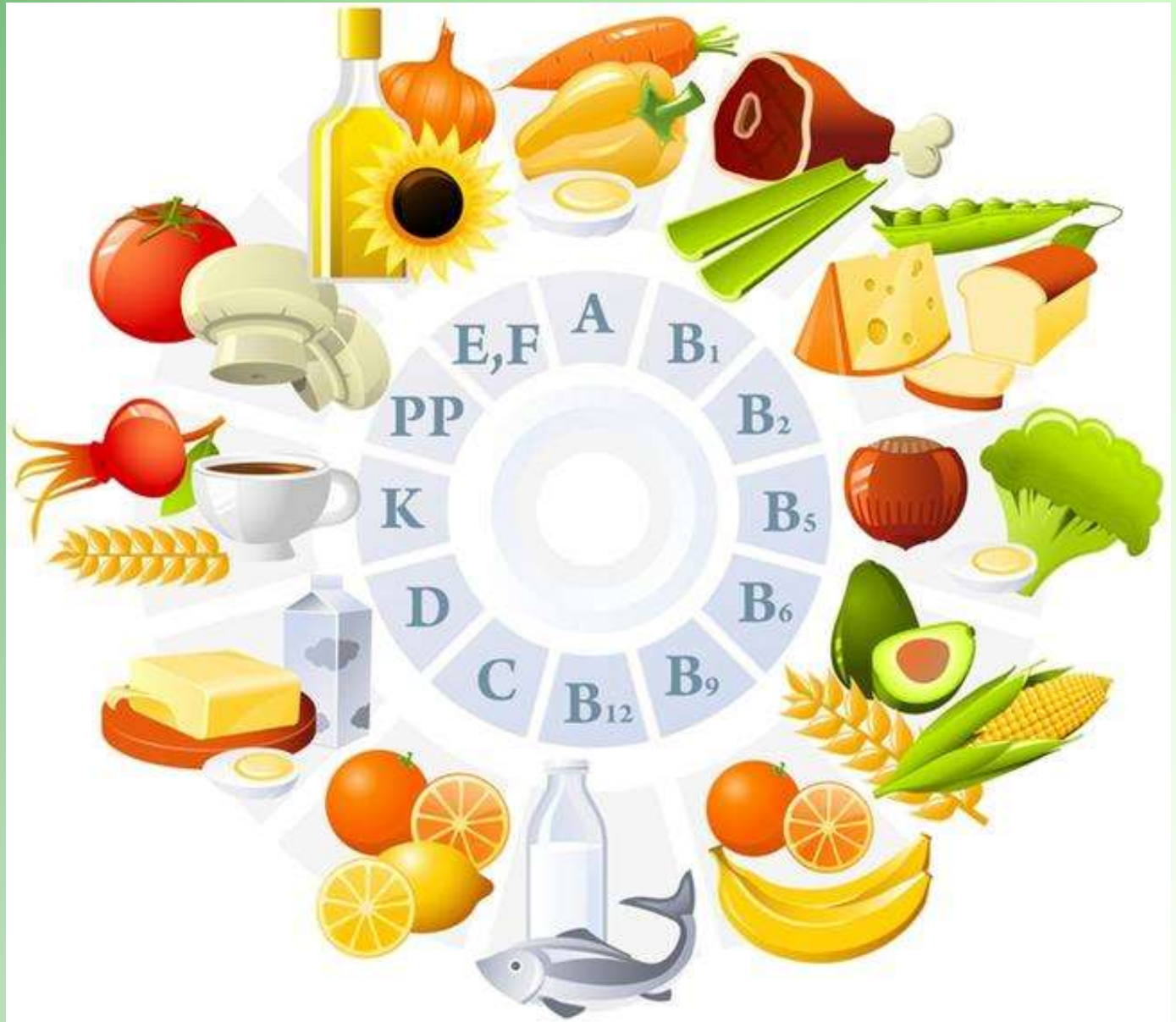
<b>Вещества</b>	<b>7-10 лет</b>	<b>11-13 лет, мальчики</b>	<b>11-13 лет, девочки</b>	<b>14-17 лет, юноши</b>	<b>14-17 лет, девушки</b>	<b>Соотноше ние</b>
Энергия, ккал	2350	2750	2500	3000	2600	
Белки, г, в том числе животные	77 46	90 54	82 49	98 59	90 54	1
Жиры, г	79	92	84	100	90	1
Углеводы, г	335	390	355	425	360	4



Меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона.

Питание обучающихся в школьной столовой соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование таких способов приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, исключены продукты с раздражающими свойствами.





# В каких продуктах «живут» витамины!





# Оптимальный распорядок питания ребенка в течение дня

- 7.30 - 8.00 – завтрак дома (5-20% дневного рациона)
- 10.00 - 11.00 – горячий завтрак в школе (10-20% дневного рациона)
- 12.00 - 13.00 – обед дома или в школе (30-35% дневного рациона)
- 16.00 - 18-19 часов – полдник (5-10% дневного рациона)
- 19.00 - 19.30 – ужин дома (20% дневного рациона)



Для осуществления безопасности в школе работают комиссии по проверке питания, осуществляют бракераж качества готовой продукции и допуск ее к выдаче в ежедневном режиме работы школы, проводится органолептическая оценка (внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенция) качества готовой продукции (завтрак, обед) и разрешение ее к выдаче в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»



Ежедневно оставляется суточная проба готовой продукции (отобранные пробы сохраняют в течение не менее 48 часов в специальном холодильнике при температуре  $+2 - +6^{\circ}\text{C}$ ).

Выборочно проводится взвешивание блюд во время раздачи пищи обучающимся на предмет соответствия веса порции.







# Почему школа должна начинаться со столовой?

- ✓ Происходит интенсивный рост всего организма ребенка
- ✓ Развиваются все основные системы: опорно-двигательная, сердечно-сосудистая, идёт увеличение массы тела, радикальная гормональная перестройка организма
- ✓ Повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу
- ✓ Возрастает напряжение, вызванное социальной адаптацией ребенка





**В школе увлекательно прошла акция  
«О вкусном питании замолвите слово»**



**Обучающиеся активно участвуют в жизни школы,  
совместно с родителями подготовили творческие работы.  
Презентация работ состоялась в «Гостиной для мам».  
Сейчас картины украшают стены школьной столовой.**





Зал школьной столовой уютный  
и красивый располагает  
к приему пищи

Информационный стенд  
«Уголок питания»





В рамках внеурочной деятельности (1-6 классы) проводятся уроки «Культуры здоровья». Для обучающихся 7 – 11 классов данное направление реализуется на классных часах, предметных неделях, групповых дискуссиях.

## УМК «Разговор о правильном питании»





*Давайте растить*

*детей здоровыми!*



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
- **СОБАЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
- **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**
- **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
- **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**
- **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
- **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**
- **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
- **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**





**Спасибо за внимание!**