

Лекция Рациональное (здоровое питание учащихся)

/для учащихся 10-11 классов/ 13.02.2018 г.

Примерный план лекции.

1. Роль питания в обеспечении процессов жизнедеятельности.
2. Рациональный режим питания.
3. Физиологические особенности желудочно-кишечного тракта и потребности в продуктах питания детей и подростков.

Вопросы для обсуждения.

1. Почему необходимо ежедневно в меню включать первые блюда?
2. Ребёнок не может «жить» без шоколада. Стоит ли беспокоиться по этому поводу?
3. Следует ли контролировать родителям режим дня подростков?

Приводим примерный режим дня школьника (из энциклопедического словаря юного биолога. Год издания 1986.)

вид занятий и отдыха	возраст школьников	
	11-13 лет (5-7-й классы)	14-17 лет (8-11-й классы)
подъем	7ч	7ч
утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет	7ч-7ч30мин	7ч-7ч30мин
завтрак	7ч30мин-7ч50мин	7ч30мин-7ч50мин
дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий	7ч50мин-8ч20мин	7ч50мин-8ч20мин
занятия в школе	8ч30мин-14ч	8ч30мин-14ч30мин
горячий завтрак в школе или фрукты	около 11	около 11
дорога из школы или прогулка после занятий	14ч-14ч30мин	14ч30мин-15ч
обед	14ч30мин-15мин	15ч-15ч30мин
прогулка, игры или занятия спортом на воздухе	15-17ч	15ч30мин-17ч
полдник	17ч-17ч15мин	17ч-17ч15мин
приготовление домашних заданий	17ч-19ч30мин	17-20ч
ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, дополнительные занятия, иностранным языком)	19ч30мин-21ч	для учащихся 13-15лет 20ч-21ч30мин; для учащихся 16-17лет 20ч-22ч
приготовление ко сну(гигиенические мероприятия - чистка одежды, обуви, умывание)	21ч-21ч30мин	для учащихся 13-15лет 21ч30мин-22ч; для учащихся 16-17лет 22ч-22ч30мин
сон	21ч30мин-7ч	для учащихся 13-15лет 22ч-7ч; для учащихся 16-17лет 22ч30мин-7ч

Литература:

Вайнер Э.Н. Основы рационального питания.- Липецк, 1999.

Фёдорова М.З., Кучменко В.С., Лукина Т.П. Экология человека. Культура здоровья: Учебное пособие для уч-ся 8 кл. общеобразоват. учр.- М.:Вентана-Графф,2003.

Зайцева В.Питание идеальное и реальное.//Здоровье детей.-2007.-№6.

**Лекция «Культура питания»
/для учащихся 8-9 классов/ 12.12.2017 г.**

Здоровое питание школьника

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Недостатком в организации питания школьников является составление меню не столько с учетом физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов. И хотя в последнее время данная практика преодолевается, по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей. Именно в школе дети приобретают добрую половину своих будущих хронических болезней, и зачастую они связаны с вынужденным неправильным питанием.

Но всё в ваших руках: вы можете с молодых лет приучить ребёнка к здоровой пище, отвлечь его от нынешнего «бича» детского меню - чипсов и шоколадок и спасти от гастритов и язв.

Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своем интеллектуальном потенциале, которая поможет вам на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия.

Основные принципы здорового питания школьников.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.** Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников.

Белки.

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем

– белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- [молоко](#) или [кисломолочные напитки](#) ;
- [творог](#) ;
- [сыр](#) ;
- [рыба](#) ;
- [мясные продукты](#) ;
- [яйца](#) .

Жиры.

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- [сливочное масло](#) ;
- [растительное масло](#) ;
- [сметану](#) .

Углеводы.



Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

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

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб или [вафельный хлеб](#) ;
- [крупы](#) ;
- [картофель](#) ;
- [мед](#) ;
- [сухофрукты](#) ;
- [сахар](#) .

Витамины и минералы.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А:

- [морковь](#) ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- [зелень](#) ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С:

- [зелень петрушки и укропа](#) ;
- [помидоры](#) ;
- [черная и красная смородина](#) ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- [картофель](#) .

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- [печень](#) ;
- [яйца](#) ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- [овсяная](#) и [гречневая крупы](#) .

Продукты, богатые витаминами группы В:

- [хлеб грубого помола](#) ;
- [молоко](#) ;
- [творог](#) ;
- [печень](#) ;
- [сыр](#) ;
- [яйца](#) ;
- капуста;
- яблоки;
- [миндаль](#) ;
- [помидоры](#) ;
- [бобовые](#) .

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие.

И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: **не кормите ребенка насильно!** Детский организм способен самостоятельно определить

оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.