**«Правильное питание школьника –**

**основа здорового образа жизни»**

 Правильное питание – залог здоровья человека, фундамент его счастья. Нарушение в питании детей, его несбалансированность и несвоевременность могут привести к задержке физического и психического развития, серьезным обменным нарушениям. Проблема питания ребенка – не только узкосемейная, не только медицинская – это проблема социальная, общественная, государственная.

Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью школьника. Работая над проектом, учащиеся знакомятся с принципами правильного питания, формируют представление об основных правилах здорового питания, с новыми технологиями приготовления пищи в школьных столовых. Проект позволит активизировать познавательную активность учащихся, научит выделять главные моменты из общего материала.

Цель:пропаганда значимости и важности правильного питания как основного действенного метода профилактики различных заболеваний среди детей и подростков

Ожидаемые результаты реализации проекта: привлечение внимания учащихся, родителей и учителей к необходимости правильного питания детей в школе и особенно дома.

Для достижения целей потребуется решение следующих задач:

- Расширить область познания в рамках выбранной темы;

 - Наглядно показать все положительные стороны правильного питания в школе и дома;

- Беседа с работниками столовой о пользе и необходимости правильного сбалансированного школьного питания;

# 2.Здоровое и правильное питание школьников.

Здоровое питание детей и школьников отличается оттого, что ежедневно употребляют в пищу взрослые люди. Оно должно быть гармоничным и особенным. Если взрослому от вредных продуктов может ничего и не быть, то у ребенка может появиться аллергическое заболевание и другие неприятные симптомы.

Ни для кого не является тайной простая истина о том, что в зависимости от того, как мы ведем себя в начале чего-либо, будет зависеть наша дальнейшая жизнь и подорванное здоровье ребенка.

Приняв решение придерживаться принципов правильного питания для школьников и детей, можно столкнуться с тяжелым препятствием – не желанием ребенка кушать те или иные продукты питания. Ребенку в основном все равно полезный продукт или нет, главное чтобы удалось заполучить желаемое.

От того, чем родители кормят своих детей, будут зависеть многие факторы. Например, то насколько ребенок будет активным, смышленым, усидчивым и здоровым. Чем реже с ребенком приходиться посещать медицинские учреждения, тем лучше.

Большинство родителей сильно заблуждаются, когда думают что у них с детьми должно быть одинаковое питание. Если взрослый желудок сможет пережить пельмени на ужин, то детский вряд ли.

## Правила здорового питания школьников

Здоровое питание ребенка состоит не только из особенных продуктов питания, но и режима питания. От того насколько школьник привыкнет его придерживаться, будет зависеть его здоровье.

## 2.1.Режим здорового питания школьников.

1. Употреблять пищу необходимо в специально предназначенных для этого местах: на кухне и за столом. У некоторых родителей имеется привычка перекусывать за компьютером. Придется о ней забыть, потому что ребенок, глядя на родителей никогда не научиться, правильно кушать.
2. У ребенка не должно быть привычки свободно поглощать еду в любое время дня. Для этого имеется три полноценных приема пищи и два для перекусов. Они должны быть основательными, а не на ходу.
3. После активных игр и прогулок на природе не стоит кормить ребенка сразу же. Чтобы появился отличный аппетит надо подождать минуток 15 и ваш ребенок сам попросит накормить его.
4. Приучите ребенка  не болтать и не играться во время приема пищи.
5. Если хотите, чтобы ребенок полностью съел, жидкое блюдо, тогда не ставьте перед ним сладкий десерт.
6. Следите за тем, чтобы ребенок полностью съедал порцию, а не подкармливал продуктами любимого кота.
7. Ребенок должен поесть минимум за полтора часа до того как лечь спать.

## 2.2. Продукты для здорового питания ребенка и школьника.

Для того чтобы организм школьника работал без сбоев ваша обязанность давать ему все необходимое. Неважно нравятся эти продукты вашему ребенку или нет, в любом случае он должен их употреблять ежедневно.

Молоко и все его производные дадут ребенку необходимый для здоровых костей и скелета кальций. Также в нем имеется В2. Это витамин, без которого невозможен рост. Обратите внимание, что более жирные сливки, сметану и творог стоит давать ребенку три раза в неделю.

Белое мясо и рыба являются источниками фосфора и белка. Без их достаточного количества в организме невозможна здоровая жизнь. Больше всего пользы в курятине, кролике и нежирной рыбе. Эти продукты необходимо отваривать, а не жарить.

Также в здоровом меню школьника должны присутствовать яйца. Можно брать не только куриные, но и более полезные перепелиные. В яйцах содержаться витаминыД, А, Е, микроэлементы которые легко усваиваются. Только не давайте ребенку пить сырые яйца, это не безопасно.

Школьник обязательно должен кушать хлеб. Покупать цельный зерновой хлеб и давать ребенку 3-4 кусочка в день. Не злоупотребляйте сортами белого хлеба. Также любой ребенок должен любить кушать каши. Желательно каждый день готовить разные виды каш. В каждом виде каши имеется свой запас полезных веществ. Такое разнообразие пойдет на пользу ребенку.

Естественно в меню должны присутствовать фрукты и овощи. Только будьте осторожны с их количество. Как известно эти продукты являются мощными аллергенами. Давайте ребенку их по не многу и выбирайте те, что выращены в вашем регионе. Обязательно давайте яблоки, малину, тыкву, лук, зелень, кабачок. Ну и о королеве картошке не забывайте.

## Как заставить ребенка есть «нелюбимые» продукты

В этом случае родителям предстоит научиться хитрить и проявлять свою фантазию. Ребенка можно заставить съесть любой продукт питания.

Придется научиться делать его присутствие в блюде не заметным, но и не говорить смышленому чаду об этом. Например, если ребенок не любит творог, научитесь готовить сырники. Подайте к ним малиновый соус, и творог будет не замечен.

Проблемы с луком можно решить, сильно измельчив его. Также можно поступить с другими продуктами. Сложнее всего обстоят дела с кашами. Из гречки можно сделать муку и испечь из нее блины. В манку можно добавить какао и приготовить шоколадную кашу. Из овсянки попробовать испечь оладьи, а из риса приготовьте пудинг. Выход можно найти всегда.

Также важно при подаче думать о том, что это блюдо будет, есть ребенок. Украсьте его, как следует, сделайте ярким, нарисовав улыбку.

Здоровое питание детей довольно хлопотное дело, но родительская обязанность состоит в том, чтобы вырастить их сильными, красивыми и здоровыми. Поэтому родители должны постараться.

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного –

полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак — ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел, как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

Помимо сладкого чая, варенья  и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой. Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Необходимые фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь, и будут стимулировать умственную активность школьников.

**Белки** — это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников,— это **жиры**. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах **клетчатка** — смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения

Пища  – единственный источник, с которым ребенок получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи. Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питаниеулучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.

Обеспечение рационального питания школьника  – одно из ведущих условий их правильного гармоничного развития. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета  и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формирование человека.

К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание).

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покроет повышенные потребности его организма  в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются  в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами для нормального пищеварения.

**Здоровое питание –** этоограничениежиров  и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

А также…

Умеренность.
Четырехразовый приём пищи.

Разнообразие.
Биологическая полноценность.

**Анкета**

**Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»**

1. Завтракаете Вы перед школой?
2. Что Вы ели на завтрак?
3. Какие ваши любимые блюда?
4. Как часто Вы едите первые блюда (супы, борщи и т.д.)?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в неделю ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

**Приложение 2**

**Памятка для школьников**

***Здоровое питание школьников***

**1. Адекватность.**Пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять энергозатраты организма. Калорийность рациона школьника 7-10 лет должна быть 2400 ккал, 10-14 лет - 2500 ккал, 14-17 лет - 2600-3000 ккал, если вы занимаетесь спортом, то должны получать на 300-500 ккал больше.

**2. Питание  должно  быть  сбалансированным.**  Важнейшее для здоровья значение имеет  правильное  соотношение  питательных веществ.

В меню 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 подрастающегоорганизма.
**3. Разнообразие рациона.**

**4. Оптимальный режим питания: регулярность, кратность.**

**5. Технологическая и кулинарная обработка продуктов** и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
**6. Учет индивидуальных особенностей.**

**7. Обеспечение безопасности питания,**включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

      

**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 следующиепродукты:
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; 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.

**Пищевая пирамида** - наглядный набор продуктов на каждый день.

В пирамиде выделены пять главных групп продуктов. Продукты каждой группы содержат питательные вещества, необходимые для сбалансированного питания. Поэтому продукты из одной категории не могут быть заменены на другие; здоровое питание подразумевает потребление всех видов продуктов.

Старайтесь включать в меню свежие продукты. Избегайте готовой пищи, требующей только подогрева. В ней меньше питательных веществ и больше сахара, жиров и натрия, чем в домашней еде.

Помните, что пищевые добавки и красители не могут сравниться с натуральной пищей, они не могут быть полезны организму и зачастую намного вреднее, чем кажутся. Они входят в состав чипсов, чупа-чупсов, продуктов быстрого приготовления. Покупая тот или иной продукт, внимательно читайте состав входящих в него ингредиентов, проверяйте срок годности, и если в чем-то сомневаетесь, откажитесь от этой покупки.

