**РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА**

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Слайд 2 **«Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать…»**

 Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

Слайд 3 **«ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»**

Пища является источником энергии и пластического материала, необходимых для нормального роста и развития организма. Основными компонентами пищи являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ - молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна.

**Каким же должен быть режим питания школьника?**

Согласно советам врачей, промежуток между приемами пищи не должен превышать 4–5 часов. Завтрак должен составлять 30% калорийности дневного рациона, обед — 35%, полдник — 10-15%, а ужин — 20-25%

Что же касается меню питания школьников, то рекомендации диетологов тут такие.

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------**

Слайд 4 **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ**

Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли.

**Белки** в человеческом организме выполняют целый ряд важнейших функций. С ними связаны основные проявления жизни - обмен веществ, сокращение мышц, способность к росту и размножению, работа нервных волокон, а именно перенос информации, иммунитет.

Наш организм обладает лишь незначительными резервами белка и нуждается в постоянном его восполнении. Особенно важно регулярное поступление белка с пищей в детском и подростковом возрасте, когда организм активно растет и развивается. В рационе питания младшего школьника должно быть около 90 грамм белка. Источником белка является растительная и животная пища.

Слайд 5 **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ**

Очень важно, чтобы в рационе питания ребенка были **животные жиры**. Причём на их долю должно приходиться не менее 50% от общего количества в рационе. Сегодня довольно популярными стали идеи вегетарианства - когда из рациона питания полностью или частично исключаются животные жиры. Но диетологи предупреждают - такой тип питания недопустим для детского организма. Недостаток или отсутствие животных жиров может вызвать серьезные нарушения развития.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Слайд 6 **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ**

**Жиры** входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией. Растительные жиры - источник витамина E и фосфолипидов. Среднесуточная потребность младшего школьника в жирах составляет около 100 грамм. В рационе питания младшего школьника должны сочетаться как растительные, так и животные жиры. При этом оптимальное соотношение составляет 1 к 2.

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------**

Слайд 7 **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК УГЛЕВОЛОВ**

**Углеводы** - основной источник энергии для организма. Помимо этого углеводы входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета. В среднем на углеводы приходится от 50 до 60% калорийности дневного рациона человека. Среди наиболее важных для питания - глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза (легко усваиваются) и крахмал, гликоген (медленно перевариваются), клетчатка (неперевариваемый полисахарид). Необходимо, чтобы потребность организма в углеводах удовлетворялась, главным образом, за счёт продуктов на основе цельных злаков (крупы, хлеб, готовые завтраки и т.д.), овощей и фруктов - около 350 грамм. Все они содержат медленно усваивающиеся углеводы, поставляющие организму энергию продолжительного действия. А вот источники легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, кондитерские изделия) должны составлять не более 10 - 20% от общего количества суточной нормы углеводов.

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------**

Слайд 8 **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН *(КЛЕТЧАТКИ)***

Особенно велико содержание полезных веществ в продуктах, которые приготовлены из цельных злаков - хлебе, хлопьях, крупах и т.д. Нерастворимые пищевые волокна, набухая в желудочно-кишечном тракте, способствуют формированию чувства насыщения, стимулируют моторику кишечника, тем самым снижая вероятность запоров. Они замедляют расщепление и всасывание белков, жиров и углеводов, что обеспечивает стабильность концентрации сахара в крови. Растворимые пищевые волокна снижают уровень холестерина, а также являются питательной средой для полезных бактерий кишечника.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Слайд 9 **ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?**

**Витамины и минеральные** вещества участвуют в регулировании практически всех физиологических процессов в организме и обязательно должны поступать с пищей. Источником этих веществ служат разные продукты - овощи, фрукты, мясо, молоко, крупы и т.д. А значит, для профилактики дефицита витаминов и минеральных веществ необходимо питаться разнообразно.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------

Слайды 10-11 **ЗАВТРАК ОБЕД**

**На завтрак** ребёнку можно предложить творожное блюдо, блюдо из яиц. Хотя лучше, если утром ребёнок будет получать не животные, а растительные белки. В качестве питья может быть какао - наиболее питательный напиток (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность же какао сопоставима с калорийностью сыра).

Энергетическая **ценность обеда** составляет 40% от среднесуточного количества калорий. В его состав входит максимальное количество суточной нормы мяса, рыбы или птицы, а также значительная часть овощей. Обед должен состоять из 4 блюд: закуски, первого блюда, второго блюда, третьего блюда.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Слайды 12-13 **ПОЛДНИК УЖИН**

**Полдник** обычно бывает лёгким и включает молоко или кисломолочные напитки (кефир, ряженку, простоквашу, ацидофилин и др.) и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.).

**На ужин** приходится 20 - 25% ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребёнку. На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные блюда, поскольку богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребёнка и медленно переваривается. Особенно рекомендуются на ужин творожные блюда.

**-----------------------------------------------------------------------------------------------------**

Спасибо за внимание!