



681035

Г. Комсомольск - на - Амуре

ул. Дикопольцева, 34/5

МОУ СОШ

с углубленным изучением предметов художественно-эстетического цикла №23

Телефон: (4217) 527215

В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду - поскольку они не разрушают их зубов. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара (даже в натуральных соках мы находим природные сахара). Поэтому соки детям лучше давать вместе с едой - в противном случае, желательно разбавлять их водой.

Общее количество жидкости, которое необходимо школьнику в течение дня, зависит от погоды, физической активности ребенка и от продуктов, которые он ест. Неплохой идеей будет давать детям один стакан воды (молока или сока) с каждым приемом пищи, и один стакан - между приемами. Давайте детям больше жидкости во время жары и в период повышенной физической активности.

Здоровое питание младших школьников вообще не позволяет употребление газированных напитков типа кока-кола, содержащих кофеин. Что касается школьников старшего возраста - избегайте давать им газированные напитки с содержанием кофеина во время еды, поскольку кофеин препятствует всасыванию организмом железа.



**Здоровое питание
в школе и дома как
фактор сохранения
здоровья школьника**



Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Эта работа является приоритетным направлением деятельности нашей школы и направлена на формирование культуры и организацию здорового питания детей в школе и в семье. Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность ребенка, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

В течение учебного дня продолжительностью 5-6 ч учащийся затрачивает около 600 ккал, т. е. более четверти энергозатрат в сутки. Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей.

Организм школьников 7-10 лет за сутки расходует в среднем 2300 ккал.

Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Большинство витаминов не вырабатывается в организме, а должно поступать с пищей.

Изменение стереотипов в культурных традициях и пищевых привычках возможно только при совместной деятельности организаций, обеспечивающих школьное питание, педагогического коллектива, семьи.



В каждой семье есть свои традиции. Если Вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки – обеды – ужины (по обстоятельствам), совместные прогулки – лыжные или велосипедные, походы в кино и театры, семейные праздники, семейные чтения, - за психическое и физическое состояние Вашего ребенка можно быть спокойными. Во время таких мероприятий, как например, семейный обед, можно научить ребенка хорошим манерам и правилам поведения, приучить к здоровой пище. Все домашние, в том числе, и дети расслабляются, успокаиваются и просто отдыхают за столом. Все эти правильные положительные привычки и эмоции у детей быстро закрепляются надолго, может быть, и на всю жизнь.

И еще раз хочется напомнить взрослым. Важен пример, привычки здорового образа жизни, а не просто поучения. Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования. Это на пользу Вам, семье, ребенку. **Будьте здоровы и счастливы!**