

МБОУ СОШ
с.Бестянка

ПЕРЕМЕНКА

Апрель, 2019

№ 3 (26)



Сегодня
в номере:



Здоровое
питание

ВОЗ
рекомендует

ПАМЯТКА
ШКОЛЬНИКУ

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

**«Школьное питание – это залог здоровья
подростающего поколе-
ния».**

За простыми словами «школьное питание» стоит здоровье детей. Различные болезни органов пищеварения у детей и подростков, по данным валеологов, занимают 3-е место. Поэтому одним из важнейших факторов сохранения здоровья учащихся является организация правильного питания не только дома, но и в школе, где дети проводят большую часть времени.



Здоровое питание школьников призвано способствовать хорошему функционированию и правильному развитию организма детей. Сбалансированное меню на неделю, которое включает все необходимые полезные продукты, должно в полной мере удовлетворить потребности ребёнка в питательных веществах и витаминах.

Еде отводится особая роль в полноценном росте и развитии школьника. Во-первых, она укрепляет организм и обеспечивает энергией, а во-вторых, прямым образом оказывает влияние на успеваемость, работоспособность и трудолюбие. Когда каких-то полезных элементов не хватает, в организме начинаются сбои, возникают проблемы со здоровьем.

Болезни желудочно-кишечного тракта очень часто развиваются у детей возраста шести лет. А пик заболевания можно наблюдать в 12-18 лет. Одной из важных причин, которая приводит к нарушениям в работе пищеварения, является нерегулярное и неправильное питание. Если ребёнок употребляет много острых и жареных блюд, маринадов, консервов, копчений, газированных напитков, обязательно возникнут проблемы. Особенно когда режим дня не соблюдается и присутствует привычка есть быстро и всухомятку.

Следует помнить, что питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным. В суточном меню для де-

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

Зелёный цвет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый цвет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный цвет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ



- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не переедай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия — это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство ления ды — чёная,

сред-
уто-
жак-
кипа-
филь-



Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Номер подготовили: Давыдова Наиля, Еникеева Дина, Назирова Зульфия
Руководитель Архипкина И.И.
Наш адрес: МБОУ с. Бестянка, Кузнецкого района, Пензенской области, ул. Солнечная, 1
Телефоны: 8-841(57)-52-1-01.