

**Территориальный отдел  
Управления  
Роспотребнадзора по Нижегородской  
области в городском округе городе  
Выкса, Вознесенском районе, городском  
округе городе Кулебаки, городском  
округе Навашинский**



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

# **Здоровое питание ШКОЛЬНИКОВ**

«Мы едим, чтобы жить, а не живём,  
чтобы есть.»

Каждый человек в  
состоянии  
самостоятельно  
заботиться о  
собственном  
здоровье.



Движение к этой цели  
должно быть  
постепенным - шаг за  
шагом. Каждый шаг  
продлевает активные  
годы жизни.



# Главные принципы здорового питания

Важную роль в физическом развитии и профилактике болезней играет рациональное питание детей.

Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

Недостаток или избыток пищи нередко служит причиной заболеваний желудочно - кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего нарастания массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот приводит к исхуданию и т.д. Дефекты в питании детей не всегда отражаются на здоровье. Чаще они проявляются позже, в процессе жизнедеятельности, при неблагоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы





# Пирамида питания



# КАКОГО РАЗМЕРА ДОЛЖНА БЫТЬ ПОРЦИЯ?

ПРАВИЛО РУК

ПАСТА



МЯСО



СЫР



ОВОЩИ



МАСЛО



МОРОЖЕНОЕ





# Из каких блюд должно состоять питание школьника

**Завтрак** **должен быть обязательным** и состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты

**Второй завтрак.** В школе ученик должен обязательно получить **горячий завтрак.**

Длительное голодание 6-7 часов приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и настроения, а также может стать причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта.

**Обед** - дома или в школе ребенок должен получить полноценный обед, включающий закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), треть блюдо – компот, кисель, чай.

В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидор, свежей или квашенной капусты, моркови, свеклы с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив или орехи.

**Полдник** – на полдник детям необходимы: напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, фрукты.

**Ужинать** детям нужно не позднее чем за час до сна. Ужин не должен быть обильным. Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, кисель, сок).

Дополнительно рекомендуется включать в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты, булочные или кондитерские изделия без крема.



# ОТКАЖИСЬ ОТ ПЕРЕКУСОВ, ПО РЕЖИМУ ЕШЬ СО ВКУСОМ!

~~7.00 – Кофе  
10.00 – Бутерброд  
12.00 – Доширак  
14.00 – Чипсы, Кола  
18.00 – Сухарики  
20.00 – Плотный  
ужин.~~

**7:00** – плотный завтрак. **10:00** - второй завтрак. **13:00** – обед. **16:00** – полдник. **19:00** – ужин и **21:00** – второй ужин

# ФАСТ – ФУД «МУСОРНАЯ ЕДА».



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».



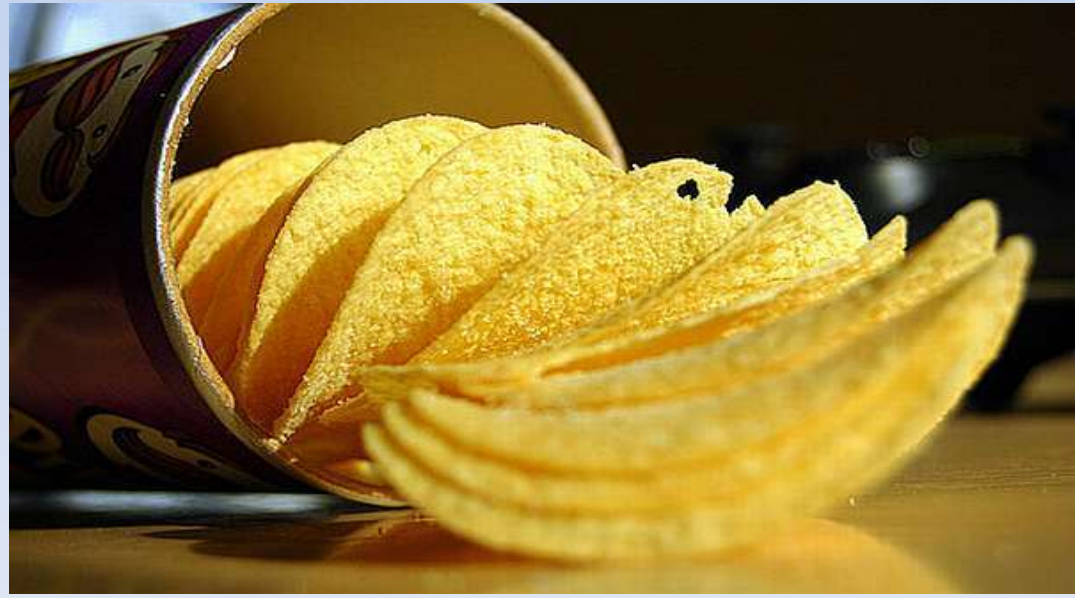
В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт **ШКОЛЬНИКОВ**.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, приводит к ожирению, сахарному диабету, кариесу и т.д. Также в газированных напитках содержится кофеин. Он относится к мягким стимуляторам нервной системы. Дети потребляющие много кофеина, более беспокойны, плохо засыпают, часто страдают от головных болей. У них может нарушаться способность концентрировать внимание.



**В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему человека.**

В состав фаст - фудов входит такая добавка как «глутамат натрия». Эта приправа действует на человека особым образом, она вызывает привыкание к быстрой еде! Если заменять чипсами здоровую и полезную пищу, которая содержит все необходимые для организма человека вещества, то организм перенасытится углеводами, приносящими лишь вред и ожирение.



**В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.**

**В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.**





# Влияние табакокурения на подростковый организм

- Никотиновая зависимость у подростков формируется гораздо быстрее.
- Постоянные выброс адреналина и спазм сосудов быстро вызывают изношенность сердечно-сосудистой системы, которая итак в этот период работает с перегрузкой. А нехватка кислорода и других питательных веществ приводит к истощению организма, рост и развитие тканей и органов замедляется.
- У курящих школьников в несколько раз чаще развивается анемия, близорукость, отставание в физическом развитии, ухудшение памяти. Канцерогенные вещества проникают в костный мозг, печень и другие органы. Особенно страдает репродуктивная функция у девочек-подростков, начавших курить в период полового созревания.

Сигарета – это яд,  
который действует  
постепенно!



# Влияние алкоголя на подростковый организм

Алкоголь, воздействуя на мозг неокрепшего организма, задерживает развитие мышления, интеллектуальное и эмоциональное развитие. В незрелых структурах мозга быстро формируется привязанность к алкоголю.

Обмен веществ у подростка ускорен, и вредные вещества быстрее проникают во внутренние органы. Под воздействием алкоголя разрушается печень. У подростка еще формируется набор ферментов, которые регулируют работу печени, а алкоголь нарушает выработку этих ферментов. Он приводит к перерождению клеток печени в жировые клетки, нарушает синтез витаминов в печени, мешает правильному белково-углеводному обмену.

Под воздействием алкоголя нарушается работа желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы. Такие нарушения могут привести к развитию сахарного диабета, панкреатита.





Под воздействием алкоголя разрушается сердечно-сосудистая система. Развиваются такие заболевания как тахикардия, нарушается давление.

- От употребления подростком алкоголя страдает и иммунная система.
- Отрицательно влияет алкоголь и на несформировавшуюся репродуктивную систему.



**Спасибо за  
внимание!**

**Будьте здоровы!**

