



Школа- территория здоровья



Анкетирование

1. Сколько раз в день Вы едите?

1) 3-5 раз, 2) 1-2 раза, 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

1) да, каждый день, 2) иногда не успеваю, 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

1) булочку с компотом, 2) сосиску, запеченную в тесте, 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

1) стакан кефира или молока, 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

1) всегда, постоянно, 2) редко, во вкусных салатах, 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

1) каждый день, 2) 2 – 3 раза в неделю, 3) редко.





6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

1) каждый день, 2) 2 – 3 раза в неделю, 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,

2) ем иногда, когда заставляют, 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

1) ежедневно, 2) 1- 2 раза в неделю, 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

1) хлеб ржаной или с отрубями, 2) серый хлеб, 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

1) 2 и более раз в неделю, 2) 1-2 раза в месяц, 3) не употребляю.





11. Какие напитки вы предпочитаете?

1) сок, компот, кисель; 2) чай, кофе; 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

1) из разных круп, 2) в основном картофельное пюре, 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно, 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище, 2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да, 2) нет.



За каждый выбор варианта 1 вам-1 балл, Выбор 2-2 балла, Выбор 3-3 балл

Критерии

Проанализировав своё питание можно следующим образом: сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

Если Вы набрали 29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с лишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

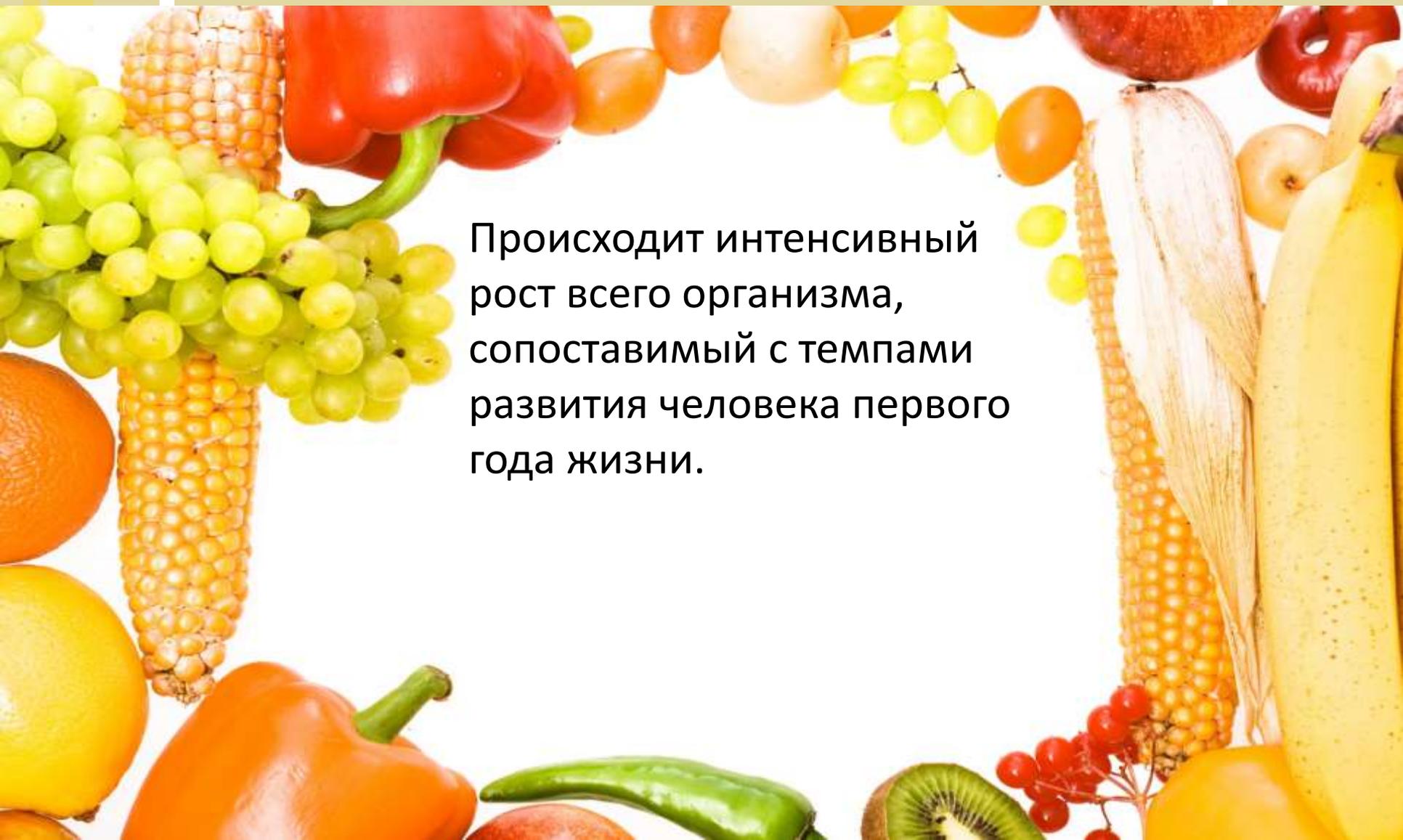


The background of the slide is a vibrant collage of fresh produce. It features clusters of green and yellow grapes, ears of yellow corn, red and orange bell peppers, several red and yellow tomatoes, a bunch of yellow bananas, and a slice of kiwi. The items are arranged in a dense, overlapping pattern, creating a colorful and healthy visual theme.

Организация питания школьников имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на **следующие моменты:**



Происходит интенсивный
рост всего организма,
сопоставимый с темпами
развития человека первого
года жизни.





Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы, сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная **гормональная перестройка** организма.



Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией.



Правильная тарелка



Примерный распорядок питания

Первая смена

7.30 - 8.00 Завтрак дома

10.00 - 11.00 Горячий завтрак в
школе

12.00 - 13.00 Обед дома или в
школе

19.00 - 19.30 Ужин дома



Наблюдение врачей

Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, **не потребляющие** во время учебного дня горячую пищу, *быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.*

К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают **второе место** после заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Сбалансированное питание

Детям нужно
сбалансированное питание,
маложирные, нежареные,
желательно тушеные и
отварные блюда.

На завтрак – каша или творог.
Причем не перетертый с
сахаром и ароматизаторами,
а нормальный, со сметаной.

Самостоятельность

Немаловажно, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился **самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых.**

Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе.

Во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни.







Неправильное и нерегулярное питание влечёт за собой развитие таких серьёзных болезней, **как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно – сосудистые заболевания, почечная недостаточность, и др.**



Вывод

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Памятка родителям

Не стоит давать детям в школу :
Сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:
Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).