***МБОУ лицей г. Лобни***

***Московской области***

**Методическая работа по теме:**

**«Влияние здорового питания**

**на растущий организм школьника»**

***Выполнила: Калиниченко Наталья Эдуардовна***

***г. Лобня, 2020-2021 учебный год***

ПЛАН РАБОТЫ.

1. Введение.
2. Актуальность темы. Цель и задачи работы.
3. Что такое здоровое питание?

3.1. Понятие «здоровое питание»

3.2. Белки, жиры и углеводы.

3.3. Пирамида питания или пищевая пирамида.

3.4. Роль витаминов.

1. Режим питания.
2. Газированные напитки.
3. Фастфуд и его вред для организма.
4. Анкетирование учащихся лицея по вопросам питания.
5. Составление примерного меню школьника.

8.1. Завтрак. Второй завтрак.

8.2. Обед.

8.3. Полдник.

8.4. Ужин.

1. Список самых «умных» продуктов.
2. Проектные работы учащихся по вопросам питания.
3. Заключение.
4. ВВЕДЕНИЕ.

Проблема состояния здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации за последние годы серьезно обострилась и вызывает обоснованное беспокойство у врачей, работников образовательных учреждений и родителей обучающихся. Негативно влияет на организм ребенка в современных условиях ухудшение питания детей.

Питание – важнейший фактор роста и развития растущего организма ребенка. Правильное питание – залог здоровья. Правильное отношение к здоровому питанию формируется с детства.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, что является важнейшим и непременным условием нашего здоровья и долголетия.

За последние 100 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

А вот освоение школьной программы требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но еще и растет, развивается, и для этого он должен получать полноценное, здоровое питание. А напряженная умственная деятельность вообще связана со значительными энергетическими затратами. Поэтому к составлению полноценного рациона для школьника нужен комплексный подход, учитывающий всё, что необходимо детскому организму.

Питание детей в школе - довольно актуальная проблема для многих родителей. Даже если школа, в которой учится ваш ребенок, обеспечивает горячее питание в столовой, не нужно перекладывать ответственность за рацион школьника на общеобразовательное учреждение**.**Культура питания, его полезность должны быть привиты ребенку в семье.

Необходимо обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотр некоторых взглядов в этом направлении явился основной причиной написания этой методической темы.

1. АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ.

Актуальность темы обоснована тем, что одним из основных факторов, негативно влияющих на организм ребенка, признано ухудшение питания детей.

Правильное питание – залог здоровья. Отношение к здоровому питанию необходимо формировать с детства.

Цель:

Формирование у детей правильного представления о полезных и вредных продуктах и организации здорового питания.

Задачи:

1. Расширить знания о правильном питании, необходимых витаминах, продуктах здорового и нездорового питания, фастфуда;
2. Сформировать интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
3. Воспитывать чувство ответственности за сохранение собственного здоровья;
4. Проанализировать питание наших лицеистов в параллели;
5. Разработать рекомендации для школьников и родителей по здоровому питанию.
6. Предложить примерное меню для школьников.

**3.** ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

3. 1. Здоровое питание – сбалансированное по соотношению углеводов, белков и жиров, содержащее достаточно витаминов и минералов. Это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья.

Что необходимо для полноценного питания школьников?

3.2. Что необходимо для полноценного питания школьников:

Белки: при его недостатке в пище у ребенка появляется слабость, вялость, наблюдается падение веса, отставание в росте, снижается сопротивляемость к болезням, успеваемость и трудоспособность. В рационе школьника обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты.

Жиры: Ежедневно школьник должен получать: сливочное и растительное масло, сметану.

Углеводы: Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма.

Витамины и минералы: Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минералы, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

3.3. Пирамида питания или пищевая пирамида — схематическое изображение принципов здорового питания в виде пирамиды, в основании которой расположены продукта, предназначенные для более частого употребления в пищу, в то время как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует употреблять в ограниченных количествах, редко или полностью избегать.



3.4. Роль витаминов.

Витамины – жизненно важные вещества, необходимые нашему организму для поддержания многих его функций.

Витамины делят на две группы - водорастворимые (В, С, Р) и жирорастворимые (А, D, Е, К).

*Недостаток витаминов пагубно влияет на здоровье человека и может привести к ряду заболеваний!*

Повышенная утомляемость, слабость, снижение работоспособности могут быть следствием дефицита витаминов С, В1, В2, В12, А, Е. Раздражительность и беспокойство могут являться следствием недостатка витаминов С, В1, В6, В12, РР и биотина, высокая восприимчивость к инфекциям - витаминов С и А, бессонница - витаминов В6 и РР.



 **4.** РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Регулярное и правильное питание - одно из условий нормального развития организма человека. Мозг школьника, особенно во время учёбы, нуждается в достаточном количестве питательных веществ, которые играют важную роль в усвоении школьных знаний.

Память, концентрация, внимание, скорость мышления – правильно выбранные продукты могут благотворно воздействовать на все эти процессы.

Школьник должен есть не реже 4 раз в сутки, или 5, в зависимости от нагрузки. Перерывы между приемами пищи — не более 4—5 часов.

На распорядок приема еды школьника, который ходит в учебное заведение, влияет смена обучения. Если школьник учится в первую смену, то расписание приема пищи будет примерно следующим:

Завтрак дома 7.30 — 8.00

Горячий завтрак (обед) в школе 11.30 — 12.00

Обед (дома) 14.30 — 15.00

Полдник 17.00 — 17.30

Ужин 19.00 — 19.30

 **5.** ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ.

Очень важно знать, что именно газированные напитки могут реально принести вред здоровью!

Во-первых, это углеводы. В 0,33 литра Coca-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе!

Все эти углеводы способствуют подъему сахара в крови и развитию сахарного диабета!

В газировку для уменьшения калорийности добавляют различные подсластители. Они вызывают аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабления памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды, поэтому она такой вкусной и привлекательной кажется детям, да и многим взрослым.

Газированные напитки к тому же не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит!

 **6.** ФАСТФУД И ЕГО ВРЕД ДЛЯ ОРГАНИЗМА.

Быстрое питание, блюдо быстрого питания, пищевой продукт быстрого приготовления называется фастфуд (англ. fast «быстрый» и food «пища») — питание с уменьшенным временем употребления и приготовления пищи, с упрощёнными или упразднёнными столовыми приборами или вне стола. Для общественного быстрого питания предназначены закусочные, разг. «забегаловки».

Фастфуд — еда быстрого приготовления, которая за несколько десятилетий быстро и уверенно отвоевала место в сфере общепита. Всем известно о вреде фастфуда, меньше о пользе, но хотя бы раз в жизни каждый человек лакомился аппетитными гамбургерами, хрустящей картошечкой фри, наггетсами и молочным коктейлем. Так, ради эксперимента…

Присутствие фаст-фуда неизбежно в жизни современного человека. Правда ли что в «быстрой еде» находятся не натуральные химические добавки, которые наносят вред здоровью? Можно ли быть красивым и здоровым употребляя продукты быстрого питания? Как минимизировать употребление Фаст фуда? И можно ли все-таки быть красивым и здоровым, употребляя продукты быстрого питания?

Рейтинг продуктов фастфуда по популярности у детей:

1. Первыми по популярности оказались продукты самые распространенные у детей - это конечно же, картофель фри и чипсы!

2. Вторым стала лапша или макароны, супы с различными добавками, типа Доширак!

3. Далее идут хот-доги и гамбургеры, то есть всевозможные бутерброды с различными компонентами.

4. Четвертыми стали колбасные изделия. Постоянное употребление колбасы скажется на здоровье и на вкусовых предпочтениях. В составе все тот же глутамат натрия! Он приводит к тому, что появляется глутаматовая зависимость, то есть пища, в которой нет этого компонента, кажется безвкусной. Также вред наносят красители и стабилизаторы, которые приводят к раковым заболеваниям.

5. Потом следуют сладкие глазированные напитки.

6. Замыкают список сладости, шоколадные батончики и пр.

Вред фастфуда очевиден!!! Он проявляется в следующем:

* Несбалансированное питание, увлечение которым приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта и быстрому ожирению. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры, их употребление грозит неминуемым ожирением. Трансжиры – «жиры убийцы».
* Из-за того, что фаст-фуд едят практически «на бегу», толком не пережевывая, пища в желудок попадает большими кусками. Из-за этого возникают проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, появляется гастрит, язва.
* Поскольку детский организм еще формируется, то частое употребление фаст-фуда приводит к ожирению, сахарному диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушается эндокринная и иммунная система, всё это отражается и на умственном развитии детей.
* Низкое содержание витаминов и пищевых волокон очень отрицательно сказывается на состоянии волос, лишая их блеска и эластичности, а также кожи.
* Так же частое употребление фаст-фуда приводит к повреждению структуры мозга, разрушает нервные ткани, приводит к возникновению ряда заболеваний (гастрит, язва, проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, целлюлит, гипертония).

**7.** АНКЕТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ ЛИЦЕЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ.

По результатам анкетирования питания учащихся МБОУ лицей в нашей параллели в количестве 55 человек были выявлены следующие плюсы в питании:

- Ребята знают, что здоровье зависит от того, чем ты питаешься – 46 чел.

- Знают, что здоровое питание – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, который удовлетворяет все потребности организма, и идет ему на пользу – 37 человек.

- Большинство питаются 3-4 раза в день – 46 чел.

- Дома говорят о пользе пищи и витаминах: часто – 10 чел, иногда – 31.

- Постоянно употребляют свежие овощи – 42 чел., в небольшом количестве зелень – 31 чел., каждый день фрукты – 40 чел.

- Употребляют ежедневно молочные и кисломолочные продукты – 36 чел.

- Считают, что в рационе ребенка обязательно должны быть следующие продукты: мясные блюда и печень, блюда из рыбы, блюда из творога, блюда из яиц, молочные каши – 41 человек.

Но помимо плюсов, анкетирование показало, что очень многие ребята питаются неправильно. Были выявлены следующие отрицательные моменты:

- 29 человек перекусывают в промежутках между завтраком, обедом, полдником и ужином и только 17 детей стараются этого избегать.

- 29 человек завтракают ежедневно, но 20 детей кушают по утрам не каждый день, а 6 человек не завтракают вообще, пропуская столь важный прием пищи. Так же огромный минус, что 18 человек на завтрак кушают сладкие булочки и конфеты.

- 20 из 55 человек не знают, что обед – это самый энергетически ценный прием пищи для ученика. 16 школьников могут вообще обойтись без обеда.

- 27 человек ежедневно кушают суп и 18 человек крупы.

- 19 человек из напитков предпочитаю газированные, 26 человек употребляют фастфуд.

- 38 человек предпочитают свежевыпеченные хлебобулочные изделия из муки высшего сорта.

- 24 чел. часто употребляют пирожные, печенье, мороженое, а 14 утверждают, что могут сразу съесть 0,5 кг конфет.

- 42 школьника отдают чаще предпочтение жареной и жирной пище.

- 30 человек ужинают в 20-21 час, а это поздно. Незадолго до сна 28 человек съедают чей с пирожным.

Проанализируем питание в лицейской столовой: 35 человек не всегда устраивает питание в лицейской столовой, 15 чел. не устраивает вовсе и только 5 чел. претензий к питанию не имеют.

*Что ты кушаешь на обед в лицейской столовой?*

Суп – 20 человек, второе – 37, овощной салат – 20, фрукты – 21, хлеб – 30, компот - 30

*Что из первых блюд лицейской столовой тебе нравится?*

Борщ – 19 человек, вермишелевый суп – 22, овощной суп – 6, суп гороховый или с фасолью – 11, я не ем суп — 14.

*Из вторых блюд в лицейской столовой мне нравятся:*

Макароны с сосиской – 41 человек, гречка, рис с котлетой – 21, картофельное пюре с котлетой – 17, гарнир с тушеным мясом -17, плов – 21.

Это результаты анкетирования, но на деле оказывается, что суп в столовой едят ребята плохо, многие просят его вообще не наливать. А тарелки со вторыми блюдами не всегда бывают пустыми, исключение составляют сосиски с макаронами, а это не полезная пища. Некоторые ребята чрезмерно употребляют белый хлеб.

Итог анкетированиямы подвели следующими вопросами:

*Считаешь ли ты, что от правильного питания зависит твое здоровье и твоя успеваемость?*

1) да - 46

2) нет - 9

*Придерживаешься ли ты принципов здорового питания?*

1) Да - 25

2) Не регулярно -27

3) Нет - 1

4) Не знаком (а) с принципами здорового питания - 2

*Считаешь ли ты необходимым придерживаться принципам здорового питания?*

1) Считаю, что это необходимо - 16

2) Считаю, что это важно, но не главное в жизни - 31

3) Считаю, что в этом нет необходимости - 3

4) Эта проблема меня не волнует - 5

*Какие обстоятельства могли бы в тебе побудить правильно питаться?*

1) Пример родителей - 16

2) Проблемы со здоровьем - 20

3) Лишний вес - 28

4) Наглядная информация в фактах и цифрах - 17

5) Пример известных личностей – 11.

Что можно посоветовать нашим лицеистам, которые проходили тестирование:

* В рационе питания обязательно должны присутствовать супы, крупы и каши, зелень, как можно больше фруктов и овощей.
* Нужно отказаться или снизить к минимуму употребление фаст-фуда и различных сладостей.
* Заменить газированные напитки водой, чаем или соком.
* Ребёнку надо питаться 4 раза в день, не пропускать приёмы пищи и не переедать.
* Пища должна быть разнообразной.
* Самым калорийным приёмом пищи должен быть обед!
* Суп надо есть каждый день.
* Ужинать не позднее 19 часов, а перед сном можно выпить молока или кефира.

**8.** СОСТАВЛЕНИЕ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ ШКОЛЬНИКА.

Меню школьника на неделю должно состоять из питательных и энергетически ценных блюд. Такая правильная пища обеспечит ребенка энергией, повысит мозговую деятельность. Итак, что же рекомендуется включать в недельный рацион.

8.1. Завтрак.

Один из основных приемов пищи, который зарядит бодростью на весь день. Хороший завтрак – сочетание продуктов, содержащих белки, жиры, углеводы, витамины и другие полезные вещества, нужные организму.

* овсяные хлопья с яблоком или ягодами, зеленый чай;
* гречневая каша, приготовленная на молоке, цикорий;
* омлет с сыром, сладкий чай;
* сырники, какао;
* рисовая каша с кусочками тыквы, чай;
* оладьи, какао;
* творог с ягодами или медом, сладкий чай.

Завтрак заряжает энергией на целый день!

Завтрак поднимает настроение!

Завтрак контролирует голод в течение дня!

Завтрак улучшает память и внимание!

Завтрак спасает от стресса!

Завтрак спасает от лишнего веса!

Завтрак помогает избежать заболеваний!

 Второй завтрак выпадает примерно на 11 часов утра. В этом время обычно дети находятся в школе. Поэтому второй завтрак ребенок должен брать с собой. Постарайтесь не давать ребенку скоропортящиеся продукты, магазинную колбасу. Не забывайте про напитки и фрукты.

* Ватрушка с творогом. Мандарин.
* Блинчики с маком, творогом или грибами.
* Сырники. Банан.
* Бутерброд с сыром.
* 100 г рассольного сыра, типа Адыгейского. Яблоко.
* Бананы. Бутерброд с домашней колбасой.
* Булочка с фруктами. Клубничный йогурт.

8.2. Обед.

В меню обедаможет входить несколько блюд (хорошо 2-4): закуска, суп, второе, десерт.

* Закуска – блюда пробуждающие аппетит, что прекрасно способствует усвоению еды.
* Полноценной разминкой перед обедом считают супы, также стимулирующие аппетит.
* Развитием или непосредственным обедом являются горячие вторые блюда
* Десерт является источником сахара и завершает обед.

Обед является самым энергетически ценным элементом питания для школьника. В обеднюю трапезу обязательно должны входить первые жидкие блюда, чтобы обеспечить нормальную работу кишечника. На второе желательно кушать мясное или рыбное блюдо, которое насытит организм белком.

* красный борщ, пюре с куриной котлеткой, овощной салат;
* рассольник, свекольный салат, бефстроганов с тушеными овощами;
* куриный суп-лапша, рыбная котлетка с рисом, овощной салат;
* картофельный суп, печень с рисом, баклажанная икра;
* свекольник, биточек из говядины, морковный салат;
* овощной суп, запеченная рыба с макаронами, цветная капуста;
* крем-суп из морепродуктов, куриная отбивная с овощами.

Не забывайте дополнять обед школьника напитками. Для питания подойдут компоты, кисель, травяные отвары и натуральные соки.

8.3. Полдник.

Полдник - идеальная «подготовка» к выполнению домашнего задания.

Лёгкий приём пищи между обедом и ужином. Полдник обычно состоит из приёма стакана молока, йогурта, чая, какао или сока с бутербродом, или чем-нибудь печёным (печенье, вафли, кекс). Диетологи настоятельно советуют не включать в полдник для детей шоколад, конфеты, чипсы и газированные напитки.

Этот прием пищи можно счесть за перекус перед ужином. Возможны такие варианты:

* овсяное печенье, яблоко, кефир;
* творожная булочка, груша, молоко;
* булочка с изюмом, апельсин, простокваша;
* галетное печенье, яблоко, ряженка;
* бисквит, апельсин, чай;
* творожное печенье, груша, кефир.

8.4. Ужин.

Ужинать школьникам нужно не позднее чем за 2 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. Не давайте ребенку мясо, иначе в желудке возникнет чувство тяжести, с которым будет трудно уснуть. Лучшими блюдами для школьника на ужин считаются творожные, яичные, овощные, рыбные или мясные. Из напитков оптимально подходит некрепкий чай, сок, цельное молоко, стакан кефира.

Варианты ужина:

* картофельные зразы, клюквенный морс;
* омлет с зеленым горошком, чай;
* блины с творожной начинкой, какао;
* рисовый пудинг, ряженка;
* омлет с томатами, молоко;
* творог с цукатами, какао;
* запеканка из цветной капусты, зеленый чай.

Это правильное меню позволяет школьнику рационально питаться каждый день, не нанося вреда организму и обеспечивая поступлению в него максимума полезных веществ. Помните, что на завтрак и обед нужно давать блюда с большей калорийностью.

 **9.** СПИСОК САМЫХ «УМНЫХ» ПРОДУКТОВ.

**Клюква**. Диета, основным компонентом которой является клюква, приводит к улучшению памяти.

**Черника**. Диета, богатая черникой, улучшает память, восстанавливает равновесие и координацию. Экстракт черники также помогает от временной потери памяти.

**Белокочанная капуста**. Капуста содержат вещества, которые разрушают ферменты, приводящие к старческому слабоумию.

**Брокколи и брюссельская капуста**. Брокколи – источник витамина К, который улучшает работу мозга. А брюссельская капуста также повышает способность к концентрации внимания.

**Рыба**. Такие жирные сорта рыбы, как лосось, сардины и сельдь, содержат жирные кислоты omega-3, которые также расщепляют вредные ферменты. Они также регулируют уровень холестерина в крови и улучшают работу сосудов. В результате сердце и мозг работают, словно швейцарские часы. Всего 100 граммов рыбы заметно увеличивают скорость реакции.

**Зелень.**Зелень и листовые овощи вроде шпината или капусты также очень полезны. Их лучше потреблять в сыром или пареном виде, чтобы сохранить питательные вещества. В шпинате содержится фолиевая кислота, витамины и минеральные вещества, которые улучшают память.

**Грецкие орехи**. Грецкие орехи не зря похожи на извилины мозга. В орехах содержится лецитин, который улучшает работу мозга и активизирует память. 5 молодых грецких орехов – это суточная норма, необходимая, чтобы быстро думать. Также орехи предотвращают преждевременное старение мозга.

**Какао**. В бобах какао содержится антиоксидант флаванол. Он улучшает кровообращение мозга и защищает его от окислительных процессов, которые приводят к старческому слабоумию.

**Сухофрукты.**В них содержится не только глюкоза, но и калий, натрий. В сушеной груше и дыне есть калий, кальций, селен, фруктоза, витамины А, В, Е, Р, в яблоках много железа, цинка, кальция, аскорбиновой кислоты, брома, в бананах – глюкозы, калия, витаминов А, Е, К. Рекомендуется потреблять сухофрукты в момент напряженной умной деятельности, вам будет легче справиться с нагрузками. Не менее полезен изюм, курага, понемногу стоит потреблять инжир, финики, чернослив.

**Оливковое масло.**Помогает предотвратить интеллектуальные нарушения.

**Помидоры**. Помидоры содержат ликопен – антиоксидант, который помогает избавиться от свободных радикалов, повреждающих клетки мозга и приводящих к слабоумию.

**Яйца.** Ни для кого не секрет, что с возрастом возможности мозга снижаются, участились случаи и болезни Альцгеймера. Яйца станут той самой профилактикой заболеваний нервной системы, ведь в их желтке содержится холин – важный белок, из которого «строятся» клетки головного мозга. Также в яйцах содержатся витамины группы В, лецитин, микроэлементы, которые улучшают способность нейронов к проведению нервных импульсов и стимулируют его работу. Человек лучше концентрируется, анализирует информацию.

**Печень**. Её нужно включать в рацион питания 1–2 раза в неделю. Она содержит витамин В1 (тиамин). Даже его незначительный дефицит может снижать способность человека к обучению.

**Чечевица.**Обеспечивает ясность ума и повышает скорость мышления.

**Чеснок.**Он содержит вещества, активизирующие клетки мозга, и при длительном его применении улучшается память и создается серьезное препятствие возрастным изменениям головного мозга.

**10.** ПРОЕКТНЫЕ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ.

Учащаяся 5 «Б» класса в мае 2020 года Байда Виктория выполнила годовой проект по теме: «Здоровое питание – залог успешного образования», в ходе которого продемонстрировала важность правильного и сбалансированного питания, проанализировала питание учащихся в нашей параллели, дала рекомендации по составлению меню, поделилась рецептом любимого блюда своей семьи.

Учащаяся 6 «А» класса Малоенко Мария выполнила годовой проект по теме: «Фастфуд – вред или польза», показав сначала преимущества фастфуда, выявив рейтинг самых популярных блюд детей, а также доказав вред для организма блюд быстрого питания.

**11.** ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Здоровое питание в сочетании с регулярными физическими нагрузками и режимом дня обеспечивают рост, нормальное развитие и жизнедеятельность ребенка, способствуют укреплению его здоровья.

Правильное питание улучшает умственные способности, развивает память и мышление, таким образом облегчает процесс обучения.

Несоблюдение основ здорового питания школьников приводит к потере внимания, слабости и утомляемости, ухудшению работы мозга. Недостаточность питательных веществ – это лёгкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям.

Наши лицеисты не всегда употребляют здоровую пищу и соблюдают режим питания. Бывает, что они едят фастфуд, сладости, газированные напитки, жареную и жирную пищу, а некоторые плохо питаются в столовой. Необходимо внести коррективы и всегда придерживаться принципов правильного питания!

Чтобы получать успешное образование, школьнику необходимо правильно питаться, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни.

Таким образом, здоровое питание является залогом успешного образования и формирования растущего организма!