Родительское собрание №1на тему: **«Здоровое питание школьников».**

**Слайд 1**

«Здоровое питание школьников»

**Слайд 2**

Правильное питание – важнейшее условие сохранения здоровья и развития в старшем школьном возрасте.

**Слайд 3**

В 12-17 лет подросткам требуется значительно больше энергии и пластического материала для формирования новых структур, чем в любом в другом возрасте.

**Слайд 4**

Белок – питание необходимое для роста, формирования иммунной системы, развития мускулатуры, увеличения силы мышц. Белки содержатся почти во всех продуктах, кроме сахара и жиров.

**Слайд 5**

Особенно богаты белками :

**Слайд 6**

ДЕФИЦИТ БЕЛКА Нарушение функции головного мозга. Страдает память Быстро

возникает переутомление. Снижается работоспособность Сопротивление к инфекциям

**Слайд 7**

Белки животного происхождения в рационе должны составлять не менее 50 % от общего количества белков рациона. Белки состоят из более простых веществ – аминокислот.

**Слайд 8**

ЖИРЫ

**Слайд 9**

Помимо энергетической, жиры выполняют также важную пластическую функцию, входя в структуры мембраны. К тому же жиры служат источником витаминов А и Д.

**Слайд 10**

Подросток при умеренных физических нагрузках должен потреблять 382-422 г усвояемых углеводов в день. Избыток сладостей

**Слайд 11**

В зимне-весенний период, когда в рационе питания наблюдается естественная нехватка витаминов, нередко рекомендуют полимитаминные препараты, однако делать это можно только после консультации с врачом!

**Слайд 12**

Режим питания старшеклассника должен включать 4-5 приемов пищи в сутки, через 4 часа . Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, ч тобы рацион был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съедать продукты, богатые животным белком, а на ужин – молочно-растительные блюда. Завтрак-25%, обед – 35-40%, школьный завтрак (полдник) -10-15%, ужин – 25%

**Слайд 13**

Подросток должен потреблять достаточно белка, для чего необходимо есть такие продукты как постное мясо, молоко, рыба, творог, в небольшом количестве сметану, сыр, сливки, сливочное масло. Не надо забывать и о растительном масле. Овощные и фруктовые блюда должны быть взяты за основу, т.к. содержат минеральные вещества, витамины, в овощах особенно много клетчатки и пектина, з а счёт которых создаётся чувство насыщения, более того налаживается работа кишечника и выводятся шлаки из организма.