



- Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения и правильного питания, так как одна из психологических особенностей младших школьников - склонность к подражанию.
- Поощрять попытки ребенка придерживаться режима питания, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру поведения за столом.
- Правильно организовать режим дня школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4-5-разовое питание); установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.
- Не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь
- Обращать внимание на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.

**Сейчас модно быть здоровым,
спортивным, чтобы тебя
хватило на все: на
интересную работу,
карьерный рост,
путешествия, увлечения...и
на долгую-долгую жизнь!!!**



МАОУ Любохонская СОШ им. А.А. Головачева

**ЧТО
МЫ
ЕДИМ?**



**Человек сам себе часто
злейший враг.**

(Цицерон)

О пользе горячего питания



Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди 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.

Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе. Ребятам предлагается разнообразный рацион, включающий зерновые, крупы, мясные изделия, рыбу, фрукты и овощи. Соки обогащаются аскорбиновой кислотой, а для заправки блюд используется исключительно йодированная соль.

Школьники имеют возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества. Еще не так давно статистика показывала, что школьники, особенно старшекласники предпочитают не качественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше старшекласников склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание.



Оказывается...

О пользе горячей пищи! Приведём отрывок письма одного из родителей. *«Стала замечать, что после посещения Макдоналдса мой сын (ему 6 лет) никак не может насытиться и просит еще и еще... Я подумала: может, в эту еду что-то такое добавляют, чтобы человек привыкал к гамбургерам и бигмакам и становился «пищевым наркоманом»?»*

Подоплеку раскрывает кандидат медицинских наук Виктор Мартемьянов: — Конечно, пищевые добавки в «быстрой» еде присутствуют, но никакого влияния, уж поверьте мне, на эффект привыкания не оказывают. Все объясняется гораздо проще. Заметили, что Макдоналдс предлагает запивать свои булочки с котлетками холодными напитками типа кока-колы со льдом? В них-то и все дело! Ведь время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько раз быстрее, не успев нормально перевариться. В этом-то и вся хитрость — запивая еду ледяными напитками, человек никогда не сможет насытиться фастфудом, а значит, захочет перекусить еще и еще раз. Хозяевам «быстрых» забегаловок от этого прямая выгода: больше продуктов съедается, а значит, и доход заведения выше.