**Материал для беседы о здоровом питании**

Принципы здорового питания

1. Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом.

2. Важно ежедневно есть 400 г фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов.

3. Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии (3 столовые ложки растительного масла, или 2 авокадо, или 100 г арахиса, или 100–140 г соевых бобов).

4. Насыщенные жиры (твердые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры (растительные жиры, подвергшиеся промышленной переработке и традиционно входящие в состав майонеза, маргарина, кетчупа, кондитерских изделий) – менее 1% от общей потребляемой энергии.

5. Желательно заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами и полностью исключить из рациона трансжиры промышленного производства.

6. Свободные сахара\* должны составлять менее 10% (50 г или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии, причем сокращение потребления до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья

\* Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

7. Предпочтительно использовать йодированную соль, менее 5 г в день (чайная ложка без верха).

8. Алкоголь лучше не употреблять либо значительно уменьшить его количество.

Безопасной для здоровья дозы алкоголя, по мнению ВОЗ, не существует.

Как интегрировать принципы здорового питания в свою жизнь с помощью небольших изменений в привычном рационе?

1.     Начните изменять свое питание, чтобы сделать его здоровым.

Питаться разнообразно, сбалансированно, с пользой для здоровья по силам каждому.

2.     Фрукты и овощи.

Диетологи рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере пять порций фруктов и овощей (примерно 400 г). Доказано, что именно такое количество свежих овощей и фруктов снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.

Как есть рекомендуемое количество овощей и фруктов:

* включайте их в каждый прием пищи;
* для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты;
* отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам;
* употребляйте в пищу максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте шанс репе, тыкве, брокколи.

3.     Жиры.

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничивать употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше до 10% и менее от общего потребления энергии.

Кроме того, особо оговаривается необходимость снижения употребления трансжиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и трансжиров ненасыщенными жирами – в частности, полиненасыщенными.

Это поможет не допустить нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Как снизить потребление жиров:

* готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре;
* заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирами, такими как подсолнечное, оливковое, кукурузное;
* покупайте молочные продукты с пониженным (1,5–2,5%) содержанием жира;
* покупайте постное мясо и обязательно обрезайте весь видимый жир перед тем, как начать готовить;
* ограничьте потребление жареной пищи.

Откажитесь от употребления готовых продуктов и полуфабрикатов. Они могут содержать много промышленно произведенных трансжиров.

4. Соль, натрий и калий.

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г соли в день.

Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и инсульта.

Как снизить потребление соли:

* добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи;
* используйте соль с пониженным содержанием натрия;
* ограничьте потребление соленых закусок, выбирайте снэки с более низким содержанием натрия.

Если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов (абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.

5. Сахара.

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничить потребление свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии. Особо оговаривается, что 5% и ниже от общего потребления энергии обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.

Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

* Как снизить потребление сахара:
* не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров;
* особое внимание обратите на готовые сладкие напитки; они – основной источник добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых концентратов, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая и кофе, ароматизированных молочных напитков;
* употребляйте в пищу свежие фрукты, сухофрукты, орехи, мед и сырые овощи в качестве закусок вместо сладких закусок.

 И помните, что правильное питание – не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни!

(материал составлен на основе открытых Интернет источников)

**Рекомендации по режиму дня школьника, нормам сна, отдыха, работы за компьютером**

Основными аспектами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома; активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе; регулярное и достаточное питание; полноценный сон; самостоятельная деятельность.

Образовательная нагрузка:

Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течении дня должен составлять:

* для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и 1 раз в неделю – не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
* для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-ти дневной учебной неделе;
* для обучающихся 5-6 классов не более 6 уроков;
* для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течении дня и недели.

Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводиться на 2 уроке; 2-4 классов - 2-3 уроках; для обучающихся 5-11 классов - на 2-4 уроках. Продолжительность перемен между уроками должна составлять не менее 10 минут, а большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20-30 минут. Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе.

Важно правильно организовать рабочее место школьника в образовательной организации и дома. Мебель подбирается с учетом роста ребенка, необходимо достаточное естественное и искусственное освещение. В школе ребенку приходится в течение длительного времени поддерживать рабочую позу. Поэтому активные физические нагрузки являются профилактикой гиподинамии, а свежий воздух способствует общему укреплению здоровья.

Сон. Очень важно удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне. Недостаток сна у детей отрицательно сказывается на их росте и развитии. Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет:

* в 7-10 лет - 10-11 часов; - в 11-14 лет -9-10 часов; -в 15-17 лет - 9-8 часов.

Школьникам показано увеличение обычной продолжительности сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Перед сном комнату нужно хорошо проветривать.

Для крепкого и здорового сна необходимо:

-ложиться спать в одно и то же время;-ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.); -сформировать собственные полезные привычки («традиции»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение книг и т. п.

Рекомендации по нормам работы школьников за компьютерами

Современное обучение сопряжено с работой на персональном компьютере. Кроме того, многие дети проводят досуг за компьютерными играми. Длительные работа и занятия на персональном компьютере вызывают значительное зрительное напряжение, ухудшают общее состояние ребенка. Непрерывная длительность занятий непосредственно с персональным компьютером не должна превышать:

-Для учащихся 1-4-х классов - 15 мин; -Для учащихся 5-7-х классов - 20 мин; -Для учащихся 8-11-х классов - 25 мин.

Работа на персональном компьютере должна осуществляется в индивидуальном темпе и ритме. Необходимо делать перерывы и проводить комплекс упражнений для глаз, а также физические упражнения для профилактики общего утомления. Занятия в кружках с использованием персонального компьютера должны организовываться не раньше чем через 1 час после окончания учебных занятий в школе и не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью: для учащихся 2-5-х классов (7-10 лет) - не более 60 минут, а для учащихся 6-х классов и старше - до 90 минут. Не рекомендуется играть на компьютере перед сном.

Свободная деятельность по индивидуальному выбору

Предпочтение следует отдавать спортивным занятиям. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, то постарайтесь скорректировать его режим дня. Помните, правильный режим дня школьника - залог крепкого здоровья и хорошей учебы!

*СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»*

*СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»*

Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области