

ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ.

Полноценное и правильно организованное питание -необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Правила здорового Питания:

1. ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания в течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты, ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
3. ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
4. следует употреблять йодированную соль.
5. в межсезонье (осень - зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. для обогащения рациона питания школьника витамином «с» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
7. прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
9. рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 - 20% из белков, на 20 - 30% из жиров на 50-55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

рекомендации:

- в питании всё должно быть в меру;
- пища должна быть разнообразной;
- еда должна быть тёплой;
- тщательно пережёвывать пищу;
- есть овощи фрукты;
- есть 3—4 раза в день;
- не есть перед сном;
- не есть копчёного, жареного и острого;
- не есть сухомятку;
- меньше есть сладостей;
- не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.



Каковы принципы здорового питания?

1. Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

2. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Регулярность питания необходима еще и потому, что в подростковом возрасте наиболее часто встречаются ошибки в его организации. Из-за «дефицита» времени подростки часто едят наскоро, всухомятку, не всегда досыта, плохо пережевывают пищу. Многие в этом возрасте — чаще всего девочки — уже обращают внимание на свою фигуру. Боясь располнеть, они ограничивают себя в питании, сознательно отказываясь от завтрака или ужина, что ведет к недоеданию и может отрицательно сказаться на их состоянии здоровья.

Белки. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. Ежедневно школьник животного происхождения.



- МОЛОКО или КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ;
- ТВОРОГ ;
- СЫР ;
- РЫБА ;
- МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ;
- ЯЙЦА .

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30%



суточного рациона.

- сливочное масло ;
- растительное масло ;
- сметану .

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника – 300 - 400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб или [вафельный хлеб](#) ;
- [крупы](#) ;
- [картофель](#) ;
- [мед](#) ;
- [сухофрукты](#) ;
- [сахар](#) .

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

Продукты, богатые витамином А:

- [морковь](#) ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- [зелень](#) ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С:

- [зелень петрушки и укропа](#) ;
- [помидоры](#) ;
- [черная и красная смородина](#) ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- [картофель](#) .

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- [печень](#) ;
- [яйца](#) ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- [овсяная](#) и [гречневая крупы](#) .

Продукты, богатые витаминами группы В:

- [хлеб грубого помола](#) ;
- [молоко](#) ;
- [творог](#) ;
- [печень](#) ;
- [сыр](#) ;
- [яйца](#) ;
- капуста;
- яблоки;
- [миндаль](#) ;
- [помидоры](#) ;
- [бобовые](#) .

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

ПОМНИТЕ! От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности, а также взаимоотношения со школой и родителями!

