

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

1. На **завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал – каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков – соки, чай, кофе с молоком.
2. **Обед** школьника должен включать в себя небольшое по объему первое – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. На **ужин** – яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин А – содержится в рабе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 – находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 – находится в мякоти, яйцах, бранхоли. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР – в хлебе из грубого помола, рабе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 – в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота – в фасоли, цветном капусте, яичном желтке, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию мышечных.

Витамин В12 – в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота – в савайской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин – в яичном желтке, панидирах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С – в цитрусовых, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D – в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е – в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К – в шпинате, салате, кабачках и белокачанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 5 карамелек
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафли
- 50г торта
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

Чипсы, фастфуд, мучные и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, прием желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляет блюдо, обильно приправленное зеленью и микроклетчатками овощами.

Овощи не употреблять с фруктами, исключая случаи, когда они «встретились» в одном соке.

Плюсы для желудка блюда, в которых тесто совмещено с мясом – чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени.

Цельное молоко вообще не стоит смешивать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может и не воспринимать его.

Жирности стоит употреблять перед едой. Также лучше заменить прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишней пищи.

Не стоит есть блюда с хлебом.

Рациональное питание человека – это не диета и не особая строгость в своем организме. Это та норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам за это «спасибо!»

Здоровое питание школьника – залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) – около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных **жиров** в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

Углеводы – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров – 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы **витамины и микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

Принципы рационального питания

- сбалансированное питание – соотношение белков, жиров и углеводов, поступающих в организм с пищевыми веществами — 1:1:4
- энергетическое равновесие – энергетическая ценность суточного рациона питания соответствует энергозатратам организма
- режим питания – распределение суточного рациона на отдельные приемы пищи (завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 25%) по энергетической ценности и продуктовому набору



Режим питания

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Принцип рационального питания — распределение суточного рациона на отдельные приёмы пищи.

- Дробное, 4-5 раз в день. Регулярное, в одно и то же время.
- Последний приём пищи не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна.
- Промежутки между приёмами пищи не более 4 часов.
- Время, затрачиваемое на еду, не менее 20-30 минут.



Здоровый перекус



- Фрукты
- Йогурт
- Орехи небольшое количество - очень калорийны
- Сыр – не более 50 г

Использовать в качестве перекуса конфеты, пирожные, торты нежелательно.

В них много сахара и жира и минимум полезных пищевых веществ. Такие ежедневные перекусы способствуют риску развития сахарного диабета, ожирения и нарушения углеводного обмена

Одна порция:

- **хлеб** — 1 кусок (25г); рис, греча, макароны (приготовленные) 0,5 стакана; картофель — 1 шт. (средняя)
- **фрукты** — 1 яблоко; 1 апельсин; 1 банан; 0,5 стакана ягод; 0,25 стакана сушёных фруктов
- **овощи** — 0,5 стакана приготовленных или измельчённых сырых овощей
- **молочные продукты** — 1 стакан молока или кефира; 45 г твёрдого сыра; 0,5 стакана творога
- **мясо, рыба** — 70-90 г
- **яйца** — 2 шт.
- **растительное масло** — 1 столовая ложка
- **орехи** — 35 г

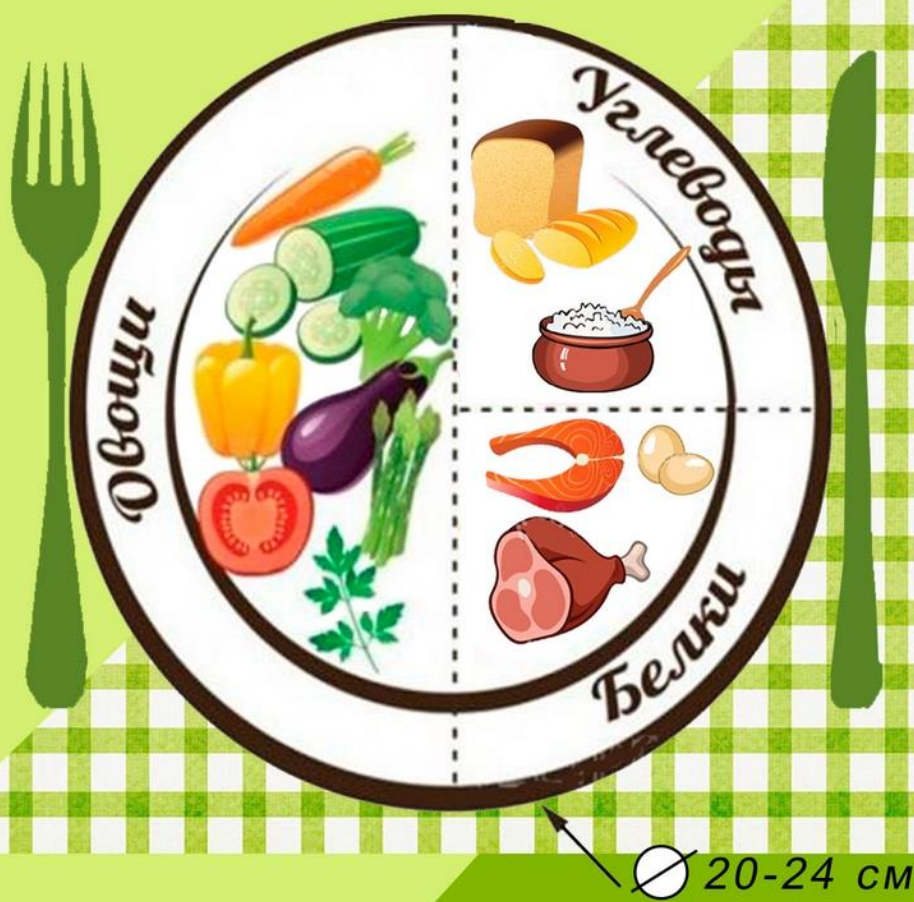


ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Правило «Тарелки»

На тарелке $\frac{1}{4}$ — белки
(мясо, рыба, птица),
 $\frac{1}{4}$ — зерновые
 $\frac{1}{2}$ — овощи,
порция не должна превышать
размера своей ладони.



Суточный рацион питания

Продукты в порциях:

- хлеб, каши (крупы), картофель — 6-11 порций
- фрукты — 3-6 порций
- овощи — 2-4 порции
- молоко и молочные продукты — 2-4 порции
- мясо, рыба, бобовые, орехи — 2-4 порции
- жиры животного происхождения, сладости — изредка в небольших количествах
- растительное масло — 2-4 порции

