

Памятка для школьников

Здоровое питание школьников

1. Адекватность. Пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять энергозатраты организма.

- Калорийность рациона школьника 7-10 лет должна быть 2400 ккал, 10-14 лет - 2500 ккал, 14-17 лет - 2600-3000 ккал;
- если вы занимаетесь спортом, то должны получать на 300-500 ккал больше.

2. Питание должно быть сбалансированным. Важнейшее для здоровья значение имеет правильное соотношение питательных веществ.

В меню 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 подрастающего организма.

3. Разнообразие рациона.

4. Оптимальный режим питания: регулярность, кратность.

5. Технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

6. Учет индивидуальных особенностей.

7. Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.



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 должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

молоко или кисломолочные напитки; творог; сыр; рыба; мясные продукты; яйца.



Жиры

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.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло; растительное масло; сметану.



Углеводы

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; 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.

Пищевая пирамида - наглядный набор продуктов на каждый день.

В пирамиде выделены пять главных групп продуктов. Продукты каждой группы содержат питательные вещества, необходимые для сбалансированного питания. Поэтому продукты из одной категории не могут быть заменены на другие; здоровое питание подразумевает потребление всех видов продуктов. Старайтесь включать в меню свежие продукты. Избегайте готовой пищи, требующей только подогрева. В ней меньше питательных веществ и больше сахара, жиров и натрия, чем в домашней еде.

Помните, что пищевые добавки и красители не могут сравниться с натуральной пищей, они не могут быть полезны организму и зачастую намного вреднее, чем кажутся. Они входят в состав чипсов, чупа-чупсов, продуктов быстрого приготовления. Покупая тот или иной продукт, внимательно читайте состав входящих в него ингредиентов, проверяйте срок годности, и если в чем-то сомневаетесь, откажитесь от этой покупки.



Типовой режим питания школьников при обучении в первую смену

Первая смена

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе

19.30 Ужин дома

Завтрак дома

Полноценный завтрак - энергия на весь день!

Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно - какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

Горячий обед

Бутерброд не может заменить полноценного обеда! Очень важно и полезно есть "горячее". Если вы остаетесь после уроков в школе на мероприятия, занятия в кружках или секциях, то обязательно пообедайте в школе. А если находитесь на занятиях до часа или до двух, а затем отправляетесь домой, взрослые должны проследить, чтобы дома вас ждал полноценный обед.

Вы должны научиться самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему взрослому организму, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни.

Ведь от того, как вы питаетесь, зависит ваше здоровье!

