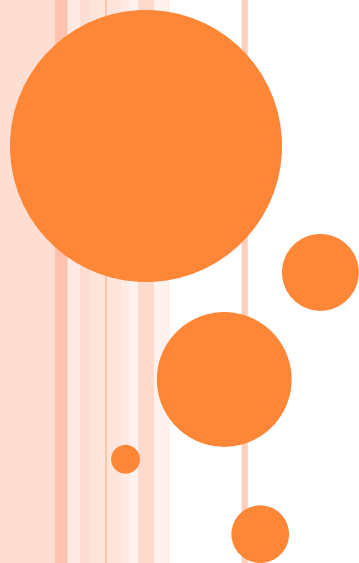


# **Принципы здорового питания ШКОЛЬНИКОВ**



## Здоровое питание школьников

- Первое на что надо обратить внимание в питании учащихся это на снабжение необходимой энергией клеток мозга.
- 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.



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.



# Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

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



# НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

## 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.



# НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

1. молоко или кисломолочные напитки ;
2. творог;
3. сыр;
4. рыба;
5. мясные продукты;
6. яйца.



# НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

## Жиры.

- Используются главным образом в качестве энергетического материала, для построения нервной ткани в том числе тканей головного мозга; являются источниками и растворителями витаминов А и D.
- Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: орехи, сливочное масло, растительное масло (оливковое, кунжутное, льняное), сметану.



# НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

- Недостаток жира в питании детей приводит *к снижению иммунитета*, организм становится более чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, особенно к холоду. Школьники становятся более восприимчивы к *различным заболеваниям (ОРЗ, грипп)*. При длительном недостаточном содержании жиров в питании детей отмечаются *замедление роста и расстройство функций ЦНС*.
- Отрицательно сказывается и *избыток жира*. При этом нарушается обмен веществ, жиры могут откладываться в виде запасов в подкожной клетчатке, в сальнике, печени и других органах, а это приводит *к ожирению ребенка и ухудшает работу его сердца, сосудов*.





# НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

## 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.
- Перед школой, ребенок должен получить порцию сложных углеводов, которые постепенно усваиваясь способны длительное время подпитывать головной мозг. Каши на основе круп (лучшая - овсянка, худшая - манка) и макаронных изделий из твердых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб - лучшие кандидаты на включение в завтрак школьника.



# НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

1. фрукты;
2. хлеб (предпочтительнее из муки грубого помола);
3. крупы (самые полезные: овсяная, гречневая, бурый рис);  
картофель (наиболее полезный вариант запеченный  
картофель);
4. мед;
5. сухофрукты (инжир сушеный, курага, чернослив).



# Рекомендации

- В течении дня ребенок должен съесть, как минимум 1 фрукт средних размеров и 2 овоща.
- Животные белки должны присутствовать в его рационе ежедневно. Красное мясо во время учебы должно быть не чаще 1-2 раз в неделю.
- Рыба наиболее богата полезными для мозга питательными компонентами и микроэлементами, поэтому она должна быть, как можно чаще в питании школьника. Идеальный вариант - 3-4 раза в неделю.
- Дети испытывают постоянный недостаток витаминов С, который легче всего восполнить капустой и картофелем.
- Включайте в рацион ребенка орехи, которые очень полезны для мозга. Но не больше нескольких штук в день, т.к. это трудно перевариваемая и высококалорийная пища.
- Питание школьников должно состоять, как минимум из 4 приемов пищи. Два из которых должны содержать горячие блюда.



# Рекомендации

- В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.
- И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.



**Здоровье-это гармония, к чему должен стремиться каждый человек.**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

