

# **НА СУТОЧНЫЙ РАЦИОН РЕБЁНКА**

**ЗАМЕТКУ**

**Родителям!**

**ЗАВТРАК - 15 %  
ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК- 20%  
ОБЕД - 35%  
ПОЛДНИК - 10%  
УЖИН - 20%**

## **ДИАГРАММА РАЦИОНА**



## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**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, 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, связанные 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 расходованием основных пищевых веществ.

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**

**7-10 лет - 2400 ккал**

**11-13 лет - 2500-2750 ккал**

**14-17 лет - 2600-3000 ккал**

# **Перечень пищевых продуктов, не рекомендуемых для реализации**

1. Чипсы.
2. Гамбургеры, чизбургеры.
3. Сосательные и жевательные конфеты с высоким содержанием сахара.
4. Сильногазированные напитки.
5. Мучные, жареные, кулинарные изделия.
6. Все кисломолочные продукты с содержанием этианола (более 0,5%).
7. Безалкогольные тонизирующие напитки.
8. Натуральный кофе.

Вопрос о том, насколько чипсы и газировка вредны для здоровья человека, особенно для детей, обсуждаются в мире уже давно. За это время учёные провели ряд исследований, показывающих, что сегодня резко возросло число молодых людей, больных остеопорозом (снижением плотности костей). Причиной этого опасного заболевания является недостаток кальция в организме, который человек получает, употребляя молоко, сыр, творог.

Но это не единственный вред, что наносит организму человека газированная вода. Взаимодействие витамина С, присутствующего в газировке, с бензонатом натрия, в больших количествах может вызвать заболевание лейкемией (рак крови) и другие онкологические заболевания.

Прислушайтесь к нашим советам и сделайте питание ребёнка вкусным и полезным, а главное, рациональным.

**Здоровый ребёнок – результат вашего  
родительского труда!**

# Примерный набор продуктов для детей школьного возраста

Продукты	Возраст школьника (лет)			
	7-10	11-13	14-17 юноши	14-17 девушки
Хлеб	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Крупы, бобовые	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сухие	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйца (штук)	1	1	1	1
Молоко и кисломолочные продукты	500	500	500	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птицы, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

Необходимо учесть, что от того, как позавтракает ребёнок, зависит работоспособность на занятиях в школе.

На завтрак полезна лёгкая, но питательная еда (каши, молоко, яйца, сок, творог, гренки).

В школе ребёнок тратит большое количество энергии, одного завтрака недостаточно, и в школе надо позавтракать второй раз. Желательно, чтобы это была горячая еда, фрукты, кисломолочные или молочные продукты.

Очень важен для рациона школьника обед. Он должен восстановить затраченную энергию и придать силы для работы над домашним заданием, занятий спортом, прогулки и т.д. (меню обеда должно включать салат, первое блюдо, второе блюдо – мясо или рыбу с овощным или крупяным гарниром).

# РАЗНООБРАЗИЕ В ПИТАНИИ

Организму требуется множество различных веществ.

Если все они в достатке поступают с пищей,

человек нормально растёт и развивается;

если хоть одного из них недостаточно или оно отсутствует,

это немедленно отражается на самочувствии.

А природа, будто нарочно создала продукты питания таким образом,

что в каждом из них содержатся лишь некоторые из

необходимых человеку веществ:

одни – в хлебе, другие – в масле, третьи – во фруктах.

Виды продуктов	Вода	Углеводы	Белки	Жиры	Витамины	Минеральные вещества
Молоко и молочные продукты	+	+	+	+	+	+
Хлеб, крупяные и мучные изделия, бобовые		+	+		+	
Мясо, рыба, птица, яйца	+	+	+	+	+	+
Сырые овощи и фрукты					+	+
Масло растительное и животное		+		+		
Сладости		+		+		



# Что такое здоровое питание?



Выражение **«здоровое питание»** по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Вообще говоря, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением «здоровое питание» подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путём потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

*Недостаточность питательных веществ представляет собой физическое состояние, вызванное неправильно подобранной диетой или физической неспособностью усваивать или метаболизировать питательные вещества. Это понятие включает в себя:*

- **переедание:** человек получает с пищей больше калорий, чем расходует, что приводит к избыточному телесному жиру;
- **недоедание:** человек получает с пищей недостаточное количество калорий и питательных веществ, что приводит к уменьшению массы тела или дефициту питательных элементов.

Недостаточность питательных веществ негативно отражается на качестве жизни и учёбе.

*Основные нарушения в питании наблюдаемые в различных возрастных и профессиональных группах, обычно одинаковы. Это, в первую очередь, избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения и дефицит овощей, фруктов и ягод, а также наиболее страшное последствие изменения ритма жизни – нарушение режима питания. Каждое из этих нарушений, даже отдельно взятое, может влиять на состояние здоровья человека.*

