

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

## СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

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

1. На **завтрак** обязательно должны быть горячие блюда, лучше всего содержащие крахмал - каша, картофель, макароны. Крахмал превращается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергия хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. На напиток - соки, чай, кофе с молоком.
2. **Обед** школьнику должен включать в себя небольшие по объему порции - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерта.
3. На **ужин** - винегрет, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, колбасу, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставить на выходные и праздничные дни.

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ?

- Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, овощах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, укрепляет сопротивляемость организма к инфекциям.
- Витамин В1** — находится в рисе, злаках, пшенице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает рассуждения.
- Витамин В2** — находится в яйцах, грибах, дрожжах. Он укрепляет волосы, ногти, поддерживает иммунитет на состоянии здоровья.
- Витамин В3** — в хлебе из грубого помола, рыбе, грибах, овощах, мясе, тушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
- Витамин В6** — в картофеле, зерне, зеленых овощах, пивных дрожжах, фасоле. Витаминно влияет на функцию нервной системы, печени, простатитозов.
- Потребляемая кислота** — в фасоли, цветной капусте, зеленых овощах, мясе, регулирует функцию нервной системы и выполняет функцию мышечного.
- Витамин В12** — в мясе, печени, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.
- Витамин кальция** — в сырной массе, капусте, капусте, зеленом горошке, необходимы для роста и нормального формирования.
- Витамин С** — в зеленых овощах, помидорах, болгарском перце, лимонах, яблоках, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
- Витамин Е** — в авокадо, сливках, масле, черной смородине, облепихе, пшенице для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует замедлению старения.
- Витамин D** — в печени рыб, яиче, масле, укрепляет кости и зубы.
- Витамин F** — в орехах и растительных маслах, защищает волосы от воздействия радиации, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.
- Витамин P** — в винограде, салате, яблоках и белокочерной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в детском рационе **должна быть не более:**

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 столовые ложки варенья
- 5 мармеладов
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 варени
- 50г орта
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

**Самые вредные продукты для детей:**

Чипсы, фастфуд, хот-доги и майонез, консервированное мясо с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

### НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, лучше всего за 30 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые лучше варить на воде. Полностью составленное блюдо, обычно приправленное зеленью и натуральными специями.

Соль не употребляйте с фруктами, мясными блюдами, когда они непереварены в своем соке.

Плохо для желудка блюда, в которых тесто смешано с мясом - чебуреки, пирогики по-французски, пирожки, блины с мясом и пельмени.

Цельное молоко можно не стоит смешивать с другой пищей, и помнить, что коровий жирок может и не усвоиться его.

Ягоды стоит употреблять перед едой. Также лучше избегать прием пищи с сахаром, это исключит нагрузку от сахара на зубы.

Не стоит есть блюда с соевым.

Рациональное питание человека - это не диета и не жесткие строгости в своем рационе. Это по мере, осознания, что вы получаете себе 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, мясной, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных **жиров** в масле, сметане, рыбе, мясе. 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.

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная  
Модель здорового  
питания имеет вид  
пирамиды. Продукты  
в ней располагаются  
по мере убывания  
их потребности для  
организма



**4 группа –  
жиры и  
сладости**

Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

5%

**3 группа –  
белковая**

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Орехи –  
вкусная и  
полезная  
добавка  
к еде



20%

**2 группа –  
свежие овощи  
и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

35%

**1 группа –  
злаки  
и картофель**

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

40%





## **Рекомендации правильного питания**



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;

