

**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 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

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
школьников.**



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

**В рационе ребенка школьного
возраста обязательно должны
присутствовать следующие
продукты содержащие БЕЛОК:**

МОЛОКО и КИСЛО- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



- Ценность молока заключается в идеальной сбалансированности питательных веществ. Молочные продукты играют огромную роль в питании человека, снабжая организм необходимыми для здоровья элементами. Молоко – наименее заменимый продукт, особенно для детского питания.

ТВОРОГ

- Творог – ценнейший продукт для питания людей всех возрастов. Творог – один из древнейших кисломолочных продуктов, известных человечеству. Приготовлением творога занимались еще жители Древнего Рима. Творог был одним из основных продуктов питания у древних славян, которые употребляли его в пищу практически ежедневно.



СЫР

Сыр полезен, так как:

- сыр содержит большое количество белка, массовая доля белка в сыре превышает содержание белка в мясе;
- белки в составе сыра усваиваются организмом на 95%;
- сыр содержит незаменимые аминокислоты, что обеспечивает высокую биологическую ценность продукта;
- в состав сыров входит большое количество кальция в легкоусвояемой форме;
- сыр содержит витамины А, D, Е, витамины группы В.



РЫБА

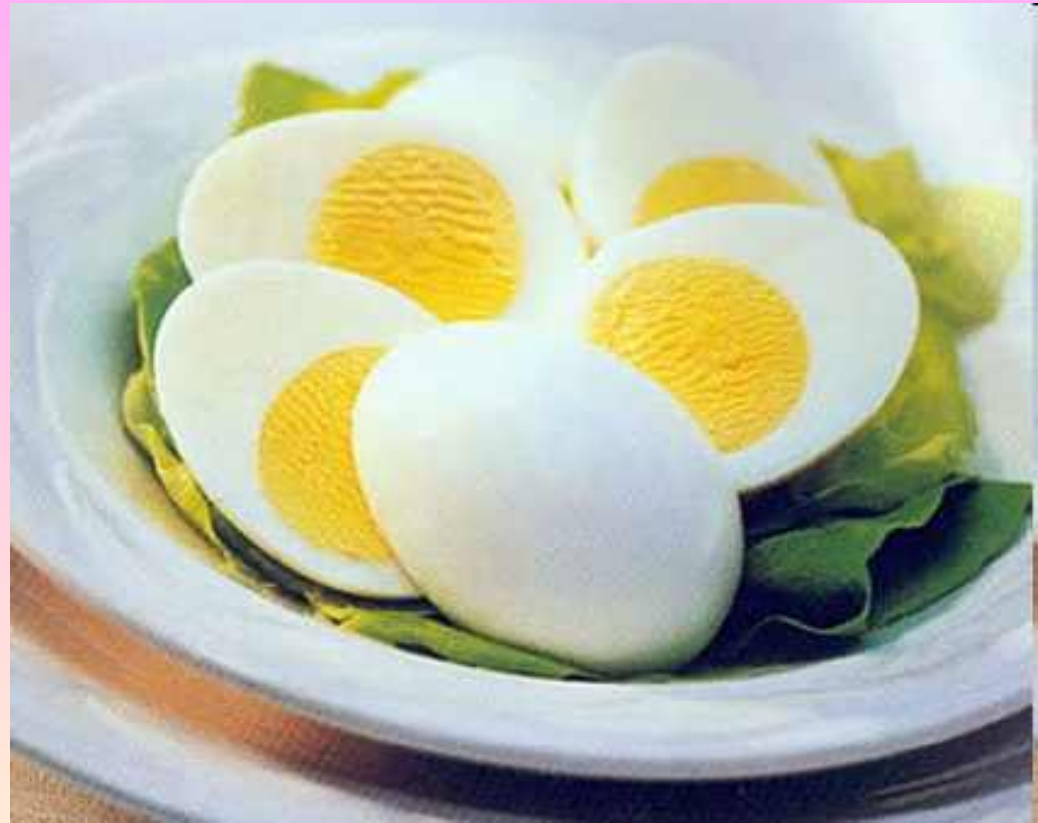


МЯСОПРОДУКТЫ



ЯЙЦО КУРИНОЕ

- Яйца содержат почти все необходимые для здоровья вещества, витамины и микроэлементы. Яйца обладают высокой усвояемостью и низкой калорийностью.



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 - 80-90г в сутки, 30% суточного рациона.

**Ежедневно ребенок школьного
возраста должен получать
продукты
содержащие ЖИРЫ**

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО



РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

- Полезные свойства растительных масел заключаются в высоком содержании полиненасыщенных жирных кислот, фосфатидов, токоферолов и других биологически активных веществ. Растительные масла полностью свободны от холестерина.



СМЕТАНА

- Сметана – это кисломолочный продукт, который представляют собой сливки, сквашенные молочнокислым и бактериями.



УГЛЕВОДЫ

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400г, из них на долю простых должно приходиться не более 100г.

**Необходимые продукты
содержащие УГЛЕВОДЫ
в меню школьника**

ХЛЕБ



- **Полезные свойства хлеба.** Хлеб характеризуется не снижающейся при постоянном употреблении усвояемостью. Хлеб обладает повышенной доступностью для действия пищеварительных ферментов.
- Хлебобулочные изделия содержат около 50% углеводов и обеспечивают около 60% энергетических потребностей организма при употреблении 280г пшеничного и 170г ржаного хлеба в день.
- Хлеб удовлетворяет около 50% потребности организма в витаминах группы В.
- Хлеб содержит необходимые для человека минеральные вещества – калий, фосфор, магний, натрий, кальций, хлор и другие.
- Аромат и вкус свежего хлеба повышают аппетит и способствуют пищеварению.

КРУПЫ

- Крупа – продукт высокой пищевой ценностью. Крупы хорошо усваиваются организмом, так как внутренняя часть зерна в процессе производства круп освобождается от оболочки.

Наибольшее количество незаменимых аминокислот в составе белка содержат греча, рис, бобовые, овес.

Все виды круп содержат большое количество углеводов.

Физиологическая норма потребления круп – 14-15 кг на человека в год.

Крупы – необходимый элемент детского и диетического.



КАРТОФЕЛЬ



МЕД

- Мед – ценный продукт питания, самый полезный подсластитель. Мед – незаменимый продукт для лечебного и диетического питания.
- Цветочная пыльца повышает выносливость и работоспособность, улучшает работу пищеварения, оказывает противомикробное действие, укрепляет защитные силы организма.



СУХОФРУКТЫ

- Сушка фруктов и ягод – один из самых доступных способов их хранения, позволяющий сохранять максимальное количество витаминов и минералов. Сухофрукты – ценный продукт питания.
В состав сухофруктов входят:
- витамины – А, В1, В2; В3; В5; В6, Р
- минеральные вещества – железо, кальций, магний, фосфор, калий, натрий
- большое количество полезных углеводов – фруктоза и глюкоза
- органические кислоты
- балластные вещества – пектин.
- Сухофрукты оказывают положительное влияние на здоровье человека, они незаменимы в лечебном и повседневном питании.



САХАР

- Глюкоза



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
- Зелень



Продукты -ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА С:

- Зелень петрушки и укропа
- Помидоры
- Черная и красная смородина
- Цитрусовые
- Картофель



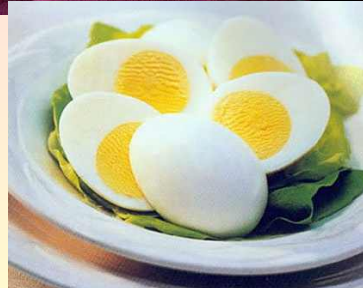
Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- Печень
- Яйца
- Овсяная и
- гречневая крупы



Продукты, богатые витаминами группы В:

- Хлеб грубого помола
- Молоко
- Творог
- Печень
- Сыр
- Яйца
- Капуста
- Яблоки
- 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. И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: **не кормите ребенка насильно!** Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах.

**Здоровье ваших детей
в ваших руках!**

