

Здоровье и питание

*«Здоровье – не всё, но всё без
здоровья – ничто»
(Сократ)*



Пищевой рацион детей и подростков

- сбалансированным по химическому составу пищевых веществ, включая также витамины и минералы,
- полноценным, удовлетворять энергетические потребности организма
- разнообразным

Школьный период возраст от 7 до 18 лет

- характеризуется интенсивными процессами роста,
- увеличением костного скелета и мышц,
- сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной, сердечно-сосудистой систем, головного мозга.

БЕЛКИ

- Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом.



БЕЛКИ

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.



ЖИРЫ

- **Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.**

- *Растительные жиры*



ЖИРЫ



- *Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров.*



УГЛЕВОДЫ

Наиболее
полезны
сложные
углеводы.

- *Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.*



УГЛЕВОДЫ



- хлеб ;
- крупы ;
- картофель ;
- мед ;
- сухофрукты ;
- сахар .



ОВОЦЦИ



- *Источник пищевых волокон, витаминов, микроэлементов.*



ФРУКТЫ

- *Источник пищевых волокон, легкоусвояемых углеводов, витаминов, микроэлементов.*



Вода



- В день нужно выпивать всего 1,5 литра чистой воды, соков, отваров трав.



Завтрак

Должен быть обязательным и состоит из двух блюд - например: каша и чай, творог и молоко, вареное яйцо и кофе, а также бутерброды с сыром или вареной колбасой (копченые колбасы лучше ребенку не давать утром, т. к. пищевые вещества, содержащиеся в колбасе, могут сильно раздражать голодный желудок ребенка и вызвать неприятные ощущения).



Второй завтрак

- В школе ученик должен обязательно получить горячий завтрак. Если по каким-либо причинам горячее питание не организовано, то ребенку необходимо дать с собой бутерброд и питьё.
- Длительное голодание по 6-7 часов приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и настроения, а также может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и других заболеваний.

Обед

Дома или в школе ребенок должен получить полноценный обед из трёх – четырёх блюд. Школьнику 7-11 лет достаточно 300,0 грамм супа; второе блюдо должно содержать лучше всего отварное мясо или рыбу, овощной салат из свежих овощей и гарнир. Третье блюдо – компот, кисель, чай.



Полдник

На полдник
детям
необходимы:
фрукты,
кефир,
молоко, чай
со сдобой.



УЖИН

Ужинать детям нужно не позднее чем за 1-1,5 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. Ужин должен состоять из двух блюд: первое – творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда; второе – молоко, кефир, простокваша, кисель и др.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Ребенок должен есть *разнообразные пищевые продукты. Ежедневный* рацион ребенка должен содержать *около 15 наименований* разных продуктов питания. *В течение недели* рацион питания должен включать *не менее 30 наименований* разных продуктов питания.
- *Каждый день* в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: *мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд* продуктов: *рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр* - *не обязательно* должны входить в рацион питания *каждый день, но в течение недели* должны присутствовать *2-3 раза обязательно.*

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Ребенок должен питаться *не менее 4 раз в день.*
- **7.30- 8.00** завтрак (дома, перед уходом в школу)
- **10.30- 11.30** горячий завтрак в школе
- **14.00- 15.00** обед в школе или дома
- **19.00- 19.30** ужин (дома)

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Следует употреблять *йодированную соль*.
- В *межсезонье* (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать *ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ*, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- Для обогащения рациона питания школьника *ВИТАМИНОМ «С»* рекомендуем ежедневный прием *отвара шиповника*.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Прием пищи должен проходить в *спокойной обстановке*.
- Если у ребенка имеет место *дефицит или избыток* массы тела, необходима консультация врача для *корректировки* рациона питания.
- Рацион питания школьника, занимающегося *спортом*, должен быть *скорректирован* с учетом объема физической нагрузки.