



# Презентация по кулинарии: «Питание школьника»

*Выполнила: Гибатдинова Л.Д.  
учитель технологии*

# Введение

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.

Особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами для роста и развития, а также для всех возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

Немаловажно и то, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье.



# Сбалансированность питания

## ШКОЛЬНИКА

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.



**Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям!**

# ***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.



## Школьникам рекомендуется часто давать:

- нежирную рыбу;
- мясо (говядину, свинину, баранину, крольчатину, телятину, курицу);
- злаки и бобовые культуры (особенно полезен черный ржаной хлеб);
- молочные продукты.

Ежедневно должны употребляться школьниками свежие овощи и фрукты.

Не стоит забывать о первых блюдах: супы и борщи – залог отсутствия проблем с желудком.

Сладости, мучные изделия, шоколад, мороженое – все это разрешается включить в меню, но в ограниченном количестве.



**Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям!**

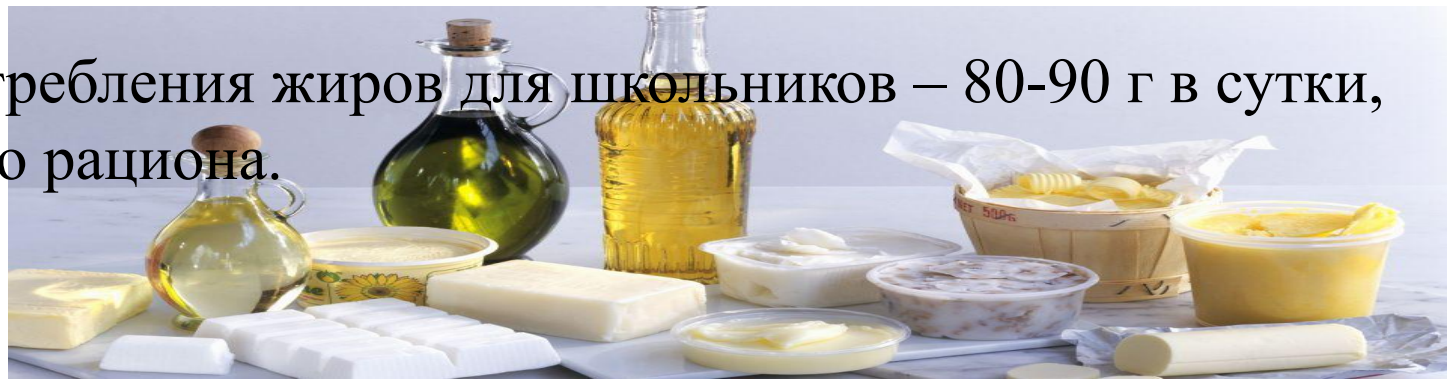
# Необходимые продукты для полноценного питания школьников

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

- **Жиры.** Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров.

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



- **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.



# Завтрак дома

Завтрак важная часть рациона. Нередко дети плохо завтракают перед школой или вовсе отказываются от еды.

Это может плохо сказаться на их здоровье.

Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами.

Это может быть :

- ❖ рыба;
- ❖ вареное яйцо или омлет;
- ❖ творог;
- ❖ каши;
- ❖ дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.



# Завтрак с собой

С собой в школу можно взять:

- ❖ бутерброды (например, с сыром);
  - ❖ йогурт;
  - ❖ булочки, рогалики;
- ❖ сырники, запеканки (в контейнерах);
  - ❖ фрукты и овощи.

С собой в тщательно вымытой фляжке или бутылочке школьник может взять сок, компот или чай.

Очень важно учитывать, что некоторые продукты могут быстро испортиться при комнатной температуре. Особенно быстро портятся мясные продукты.





A young boy with light brown hair, wearing a white dress shirt and a patterned tie, is clapping his hands. He is looking towards the right. In the background, other children in similar attire are also clapping. The setting appears to be a classroom or a school event.

*Рацион школьника  
11-13 лет, мальчики*

	Блюдо	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал (г)
<b>Завтрак</b>	Овсяная каша с	150	51,9	6,15	23,25	163,5
	ежевикой и	25	0,25	0,125	1,1	8,5
	малиной	25	0,2	0,125	2,07	11,5
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Какао:					
	какао-порошок	30	7,3	4,5	3	87
	молоко (ж. 2,5%)	200	5,8	5,0	9,6	108
	<u>Всего:</u>	200	13,1	9,5	12,6	195
<b>2 завтрак</b>	Сискал:					
	Мука кукурузная	120	8,5	1,7	86,5	496,5
	Вода	100	-	-	-	-
	Соль, перец	3	-	-	-	-
	Укроп	2	0,05	0,012	0,12	0,8
	<u>Всего:</u>	225	8,55	1,7	86,6	631,6
	То-берам:					
	Творог 2,0% ж.	40	8,0	0,8	1,2	45,6
	Сметана 10,0% ж.	60	1,5	6,0	2,7	72
	Соль	2	-	-	-	-
	<u>Всего:</u>	102	9,5	6,8	3,9	117,6

		(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	
<b>2 завтрак продолж ение</b>	<i>Компот из кураги:</i>						
	Курага	50	3,12	0,18	30,6	139,2	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Сахар-песок	15	-	-	15,0	60	
	<u>Всего:</u>	200	3,12	15,0	45,6	199,2	
<b>Обед</b>	Суп пшениный с мясом	250	6,25	5,5	16,0	142	
	Запеканка картофельная с овощами	100	3,0	5,9	17,5	136	
	Куриные рубленые котлеты	50	7,6	6,8	6,8	119	
	Хлеб зерновой	20	3,01	0,49	15,7	45,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56	
	<b>Полдник</b>	Груша	100	0,4	0,3	11,3	47
		Йогурт питьевой (1,5%)	200	8,2	3	11,8	114

		(г)	и (г)	(г)	(г)	(г)
<b>Ужин</b>	Салат из капусты белокочанной	150	3,9	7,5	4,7	104
	Масло растительное	15	0	14,9	0	134,8
	Сахар-песок	3	0	0	2,9	11,9
	Соль	2	-	-	-	-
	<u>Всего:</u>	170	3,9	22,4	7,6	250,7
	<i>Жижиг-галнаш:</i>					
	Баранина тушеная	75	12,3	7,2	0	119,4
	Мука пшеничная в/с	100	10,8	1,3	69,9	334
	Яйцо	10	1,27	1,15	0,07	15,7
	Соль	2	-	-	-	-
	Чеснок	3	0,2	0,09	0,9	4,4
	Вода	60	-	-	-	-
	<u>Всего:</u>	250	24,5	10,14	70,5	473,5
	<i>Морс клюквенный:</i>					
	Клюква	50	0,25	0,1	1,85	14
	Вода	150	-	-	-	-
	Сахар-песок	15	-	-	15,0	60,0
	<u>Всего:</u>	200	0,25	0,1	17,85	74
<b>Ночник</b>	Кефир (3,2% ж.)	200	5,8	6,4	8,0	118
<b>ИТОГО</b>		<b>2707</b>	<b>124,1</b>	<b>104,4</b>	<b>375,4</b>	<b>2894,3</b>

# Список использованных источников:



1. Безруких М.М. «Разговор о правильном питании» / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова - М.: изд. «ОЛМА-ПРЕСС» , 2007. – 72 с.
2. Люцис К. Азбука здоровья / К.Люцис - М.: изд. «Русское энциклопедическое товарищество», 2004. – 62 с.
3. Приц Н. О здоровой пище и рациональном питании / Н.Приц - Минск: изд. ХАРВЕРСТ, 2006. – 432 с.
4. Скурихин И.М. и др. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
5. Уилис Р. Как сохранить здоровье / Р. Уилис, - Тула: изд. «Источник жизни», 2009. – 362 с.
6. Электронный ресур из базы данных Интернет Lisavika.ru // Рациональное питание школьника. – Режим доступа: <http://lisavika.ru/deti/314-racion-pitanija-shkolnika>, свободный. – Проверено: 30.05.2016.
7. Электронный ресурс из базы данных Интернет Чеченская кухня // Хинкал. – Режим доступа: <http://www.hinkal.ru/category/chechenskaya-kuhnya>, свободный. – Проверено: 06.04.2016.