ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО

3

Питание – важнейшее условие

жи ости

Правильная организация питания-

поддерживает и укрепляет

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей.

Четыре принципа рационального питания.

- *Первый принцип: энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.*
- *Второй принцип: соответствие химического состава пищевых веществ с физиологическими потребностями организма.*
- *Третий принцип: максимальное разнообразие питания.*
- *Четвертый принцип: соблюдение оптимального режима питания.*

регулярность;

-разнообразие;

-удовольствие;

адекватность

Питание школьника должно быть сбалансированным

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Белки

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки
- творог
- сыр
- рыба
- мясные продукты
- яйца

Жиры

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

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло
- растительное масло
- сметану

Углеводы

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

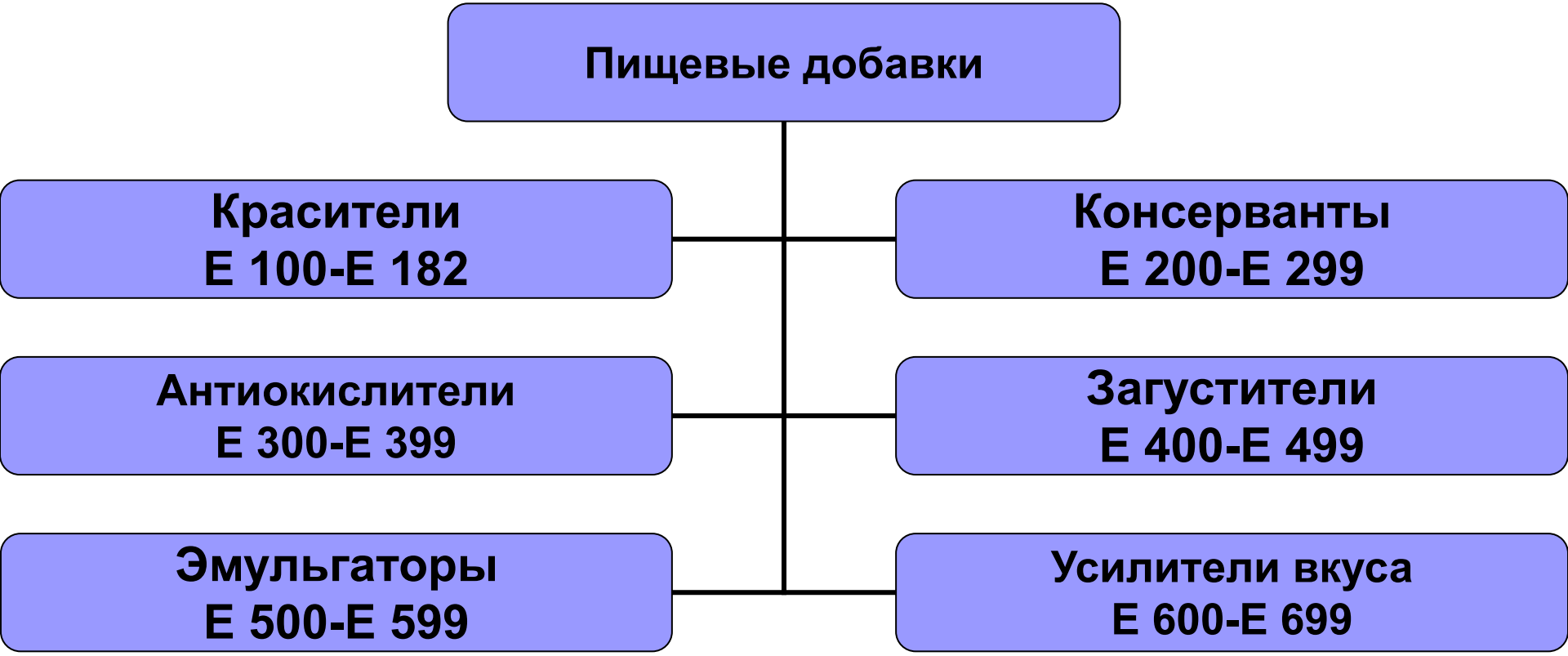
Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб
- крупы
- картофель
- мед
- сухофрукты
- сахар

Витамины и минералы

Питание школьника должно быть безопасным

Классификация пищевых добавок



Исследовав упаковки различных продуктов, мы установили, что в составе газированных напитков, майонезах содержатся Е211, Е330, являющиеся **канцерогенами.**

В леденцах «БОН ПАРИ» находятся Е102, Е110, Е124. Все они опасны для здоровья.

В мороженом и шоколадной плитке содержится Е407, который нарушает пищеварение.

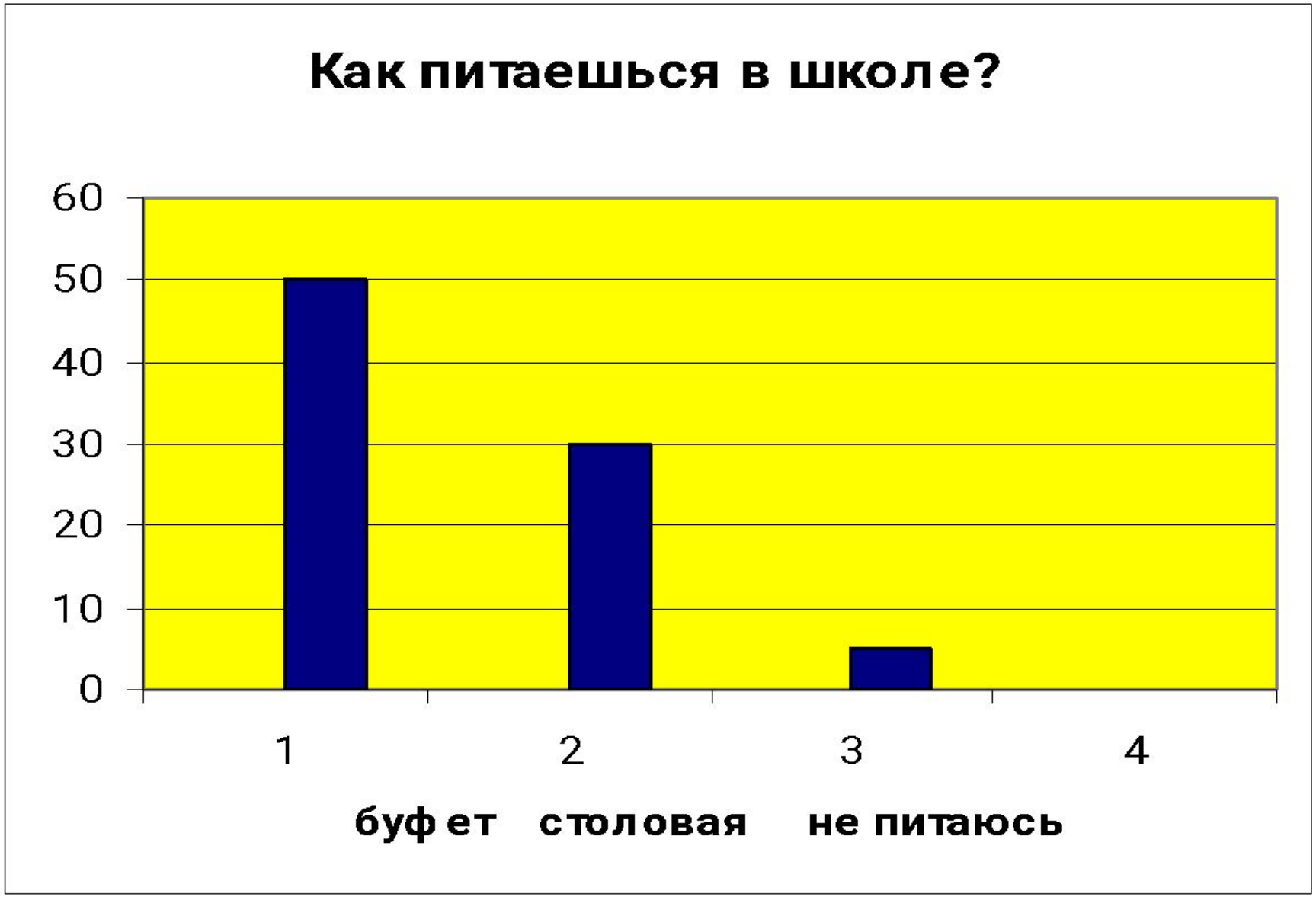
В жевательной резинке содержит Е320, повышающий холестерин

РЕЖИМ ПИТАНИЯ – ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

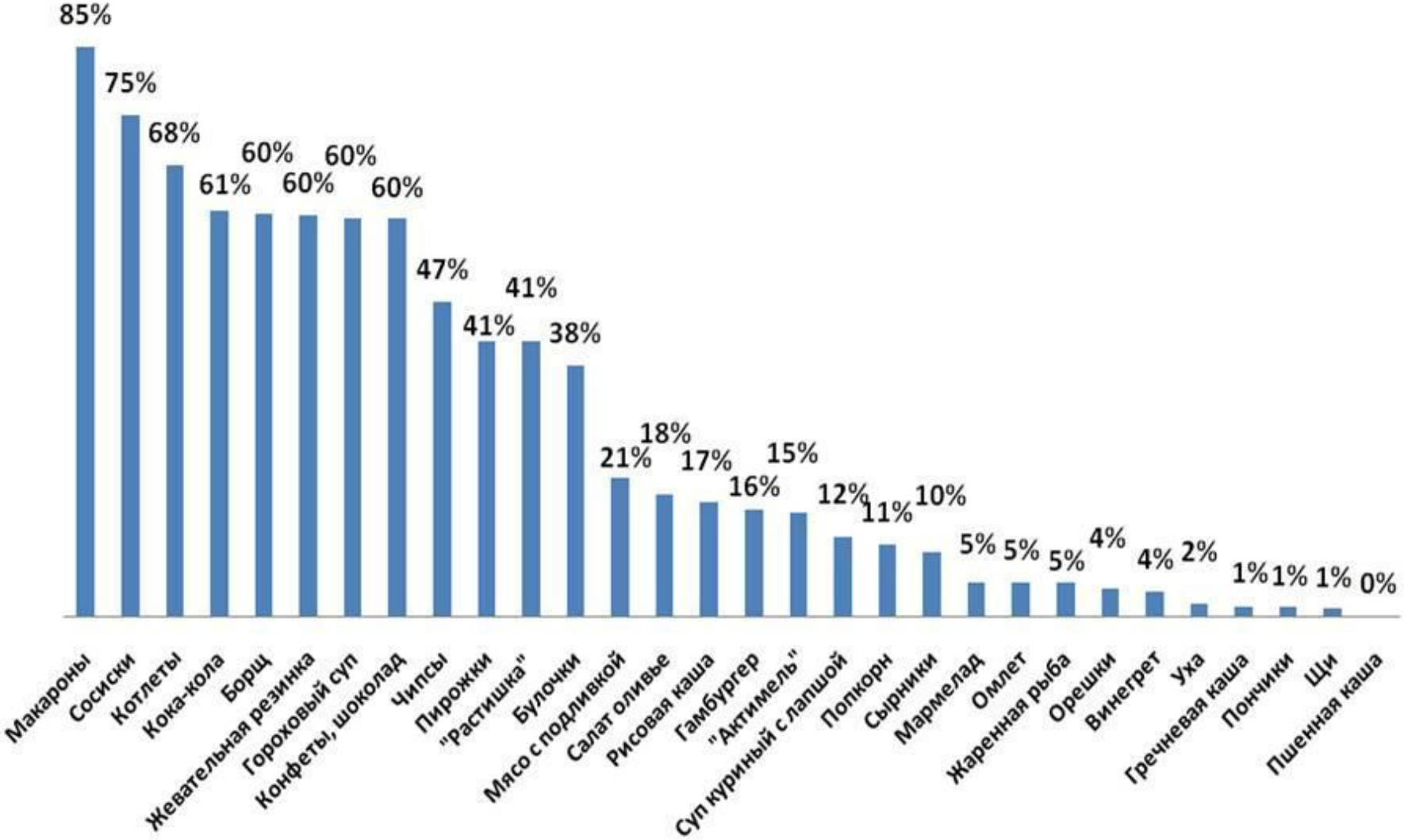
Режим питания школьников

- ***Первая смена***
- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

- ***Вторая смена***
- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома
- 16.00 - 16.30 Горячее питание
- 19.30 - 20.00 Ужин дома

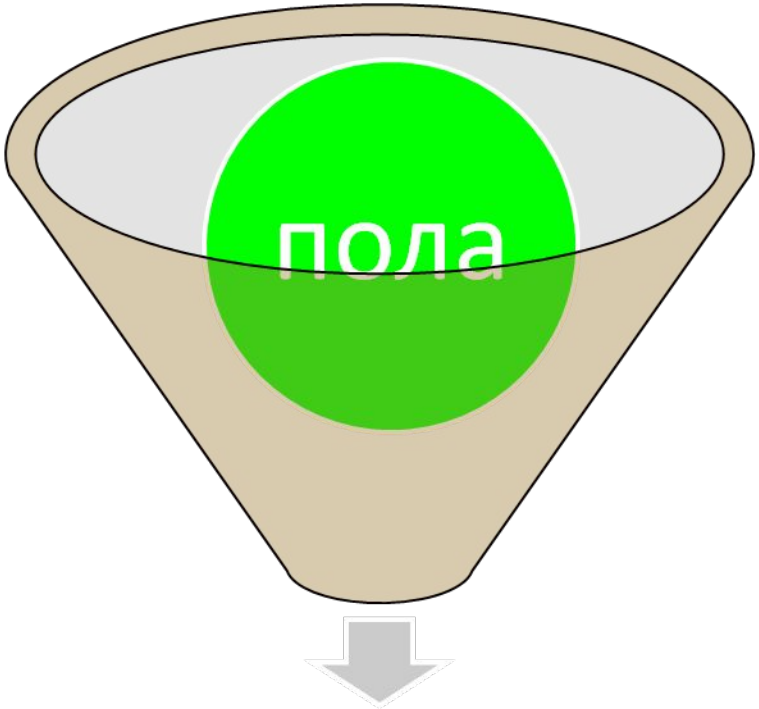

Как питаешься в школе?
60
50
40
30
20
10
0
1
2
3
4
буфет
столовая
не питаюсь

Оценка кулинарных пристрастий учащихся



Первый принцип: энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Потребность человека в энергии зависит от:

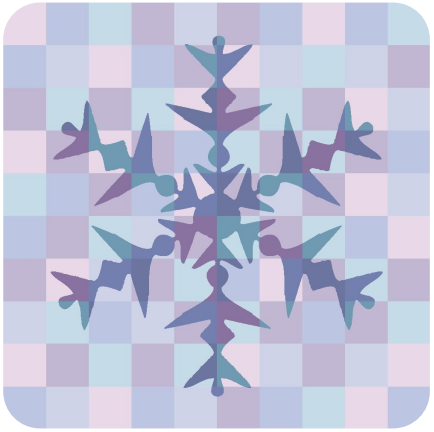


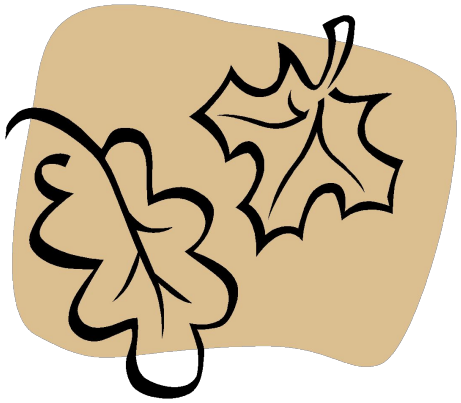
Мальчик Девочка

Потребность человека в энергии зависит от:

Возраста

Потребность человека в энергии зависит от:

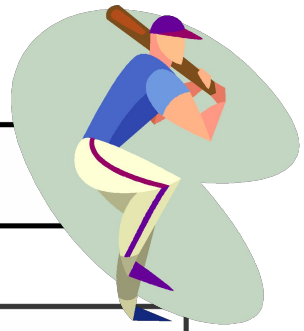




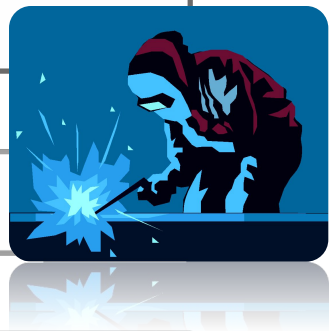
Климатических условий

Потребность человека в энергии зависит от:

Характера трудовой деятельности



- Лица преимущественно умственного труда
- Работники, занятые легким физическим трудом
- Работники, выполняющие труд средней тяжести
- Люди тяжелого физического труда
- Люди особо тяжелого физического труда



Калорийность рациона школьника

- 7-10 лет – **2400 ккал**
- 14-17 лет – **2600 - 3000 ккал**
- Если ребёнок занимается спортом,

он должен получать на **300-500 ккал** больше

Калорийность

- энергетическая ценность пищевых продуктов или рационов питания: количество энергии, аккумулированное в пищевых веществах; выражается в ккал/100 г
- (в единицах СИ — в кДж/100 г).

Метод Дебра Уэйна

$$Q = M \times K$$

где Q – это калории
М – масса тела × на 2,19
К – коэффициент уровня активности

Уровень активности	легкий	умеренный	тяжелый
Юноши	17	19	23
Девушки	16	17	20

На примере школьника, массой 45 кг с легкой активностью

- Q= М × К
- М=45 × 2,19
- К=17
- Q=98,55 × 17

Q=1675,35 ккал/100г

МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

- Понедельник
- Каша рисовая
- Компот
- Булка, апельсин

Вторник

Пюре с жареной рыбой
салат из свежей моркови
чай
Бутерброд с сыром

Среда

Тефтели с подливой
салат из св. капусты
какао
плюшка,яблоко

- Четверг
- Винегрет с котлетой
- Сок

Пятница

Пюре с фрикадельками
бутерброд с сыром

Калорийность обеда:

День недели	**калории**
Понедельник	795
Вторник	550
Среда	677
Четверг	753
Пятница	645

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ – ВОПРОС ЗДОРОВЬЯ БУДУЩЕГО