

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10»  
Муниципального образования городского округа «Инта» Республики Коми

# **ПРОЕКТ «РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА»**

*Автор и исполнитель:*  
**Зеленкова Александра  
Александровна, 10 класс**

Руководитель:  
**Учитель технологии  
Кращенко Татьяна Степановна**

# Законы рационального питания

## УМЕРЕННОСТЬ –

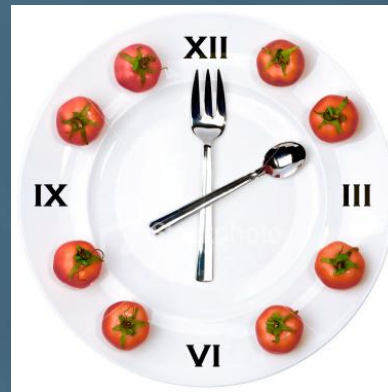
залог здоровья и успеха в школе  
соблюдается баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.



## РЕЖИМ ПРИЕМА ПИЩИ

зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, дополнительных занятий

- есть в одни и те же часы
- строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними



## РАЗНООБРАЗИЕ

Еда должна содержать достаточное количество белков

- не повторять в течение дня одно и то же блюдо, а в течение недели не более 2-3 раз.



# Необходимые продукты для полноценного питания школьников.

Продукты должны содержать:

Белки необходимы для построения новых клеток и тканей.



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

Жиры являются источником энергии

Растительные



Животные



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

Углеводы используются в организме в качестве источника энергии для мышечной работы.

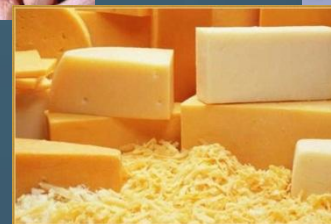


Суточная норма углеводов – 300-400г, из них на долю простых должно приходиться не более 100г.

**Витамин А:**  
Морковь, зелень,  
черная смородина, грибы,  
арбуз. **Витамин А**  
способствует росту и  
укреплению костей и  
повышает сопротивляемость  
к инфекциям.

**ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!!**  
Из-за чрезмерного  
употребления витамина а  
ваша кожа может пожелтеть.

**Витамин С:**  
Зелень, петрушки и  
укропа, помидоры,  
картофель, киви.  
**Витамин С**  
предохраняет от  
инфекций и служит  
для заживления рани  
ожогов.



**Витамин В:**  
Молоко, печень, сыр,  
капуста, яблоки, арахис.  
**Витамин В:**  
Рост, улучшения  
умственных способностей,  
переваривания пищи

**ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!!**  
Витамин с легко теряется при  
тепловой обработке и  
хранении продуктов. Поэтому  
старайтесь готовить овощи  
как можно быстрее, быстро  
обжаривать или отваривать  
на пару и подавать сразу же.



## При составлении меню обязательно учитываются:

- Потребности организма связанные с физической и эмоциональной нагрузкой.
- Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.
- В меню школьника должны входить продукты, содержащие белки, жиры и углеводы, аминокислоты, витамины.



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.



# Обычно существуют две проблемы с питанием школьников

## Переедание

Школьник получает с пищей больше калорий, чем расходует

### Последствия переедания:

- ✓ избыточный телесный жир
- ✓ ослабление иммунитета
- ✓ нарушения обмена веществ
- ✓ развитию атеросклероза



## Недоедание

Школьник получает с пищей недостаточное количество калорий и питательных веществ

### Последствия недоедания:

- ✓ снижение трудоспособности
- ✓ уменьшение массы тела
- ✓ нарушение нервной системы
- ✓ задержка роста



## Неправильное питание приводит:

- Ослабление иммунитета
- Развитию рахита
- Ожирению
- Задерживанию развития ребенка

## Функции

## правильного питания:

- Усиление роста
- Развитие детского организма
- Энергия
- Сопротивление к заболеваниям

# ВАЖНО ЗНАТЬ!!!!

- Острое, жареное, сладкое для ребенка вредно
- Мясные и рыбные блюда тушатся
- Много сладостей и сладких напитков употреблять нельзя
- Важно соблюдать питьевой режим. Суточная потребность школьников в воде — 1,5 л.
- Температура еды не должна быть слишком высокой или низкой.



# Завтрак

7.30 - 8.00

## Сырники с джемом

Жиры - 21.23  
Углеводы - 23.11  
Ккал - 63.49



## Какао с молоком

Белки - 3.6  
Жиры - 4.26  
Углеводы - 37.14



# Обед

12.00 - 13.00

## Рассольник

Белки - 200  
Жиры - 2.4  
Углеводы - 5.5  
Ккал - 64.86



## Котлета рыбная

Белки - 75  
Жиры - 10.59  
Углеводы - 10.39  
Ккал - 60.64



# Ужин

19.00 - 19.30



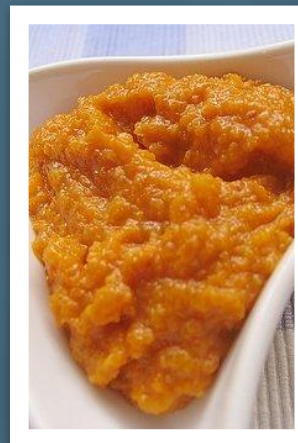
## Запеканка из творог

Белки - 150  
Жиры - 17.8  
Углеводы - 17.2  
Ккал - 69.4

## Молоко

## Икра кабачковая

Белки - 100  
Жиры - 1.98  
Углеводы - 3.89  
Ккал - 23.23



## Картофельное пюре

Белки - 100  
Жиры - 2.17  
Углеводы - 4.07  
Ккал - 54.05

## Сок фруктовый

Белки - 200  
Жиры - 1.2  
Ккал - 36.6

