

Понятия о рациональном питании

Теория

Режим питания.

Особенности питания детей и подростков.

Практика

**Составление меню на неделю. Требования к
составлению меню. Порядок расположения блюд
в меню**

Занятие №3

Режим питания школьника

- **8.00-Завтрак**
- **11.00-Завтрак в школе**
- **14.00-Обед**
- **16.00-Полдник**
- **19.00-Ужин**



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 (перед уходом в школу)
- 16.00 - 16.30 Горячее питание в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

- ▣ Питание должно быть не менее 4 раз в день.
- ▣ Не менее 3 х раз день школьник должен получать горячие блюда.
- ▣ Употреблять 1,5 литров жидкости.
- ▣ Принимать пищу в определенное время
- ▣ Не передать!



Режим питания



Первый завтрак

25% от суточного
рациона

Второй завтрак

10% от суточного
рациона

Обед

35% от суточного
рациона

Полдник

10% от суточного
рациона

Ужин

20% от суточного
рациона

Правильное питание



Правильное питание – это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

Режим питания школьника



- Школьнику необходимо перед началом занятий съесть мясное, рыбное, творожное или молочное блюдо. Эти продукты содержат белки, необходимые растущему организму. Полноценный завтрак повышает умственную и физическую работоспособность.
- 2 завтрак (после 3 ур), примерно в 11 ч, должен состоять из чая или кофе с бутербродом или булочкой. Обедать нужно в 3-4 ч дома или в школьной столовой. Обед должен быть горячим: суп, мясное или рыбное блюдо с гарниром и компот, фрукты, сок. На ужин школьник должен получать молочное или овощное блюдо за 2ч до сна. Неправильное питание школьников приводит к развитию ранних заболеваний сосудов и сердца. Нельзя чтобы дети мало и наспех ели утром или вообще уходили в школу без завтрака. Нельзя есть всухомятку, на ходу, читая книгу или сидя перед телевизором.



Режим питания школьника

- **Завтрак** должен состоять из овощных салатов и 2 горячих блюд: первое – каша, овощное и картофельное блюда, яйца, омлет, запеканка; второе – горячий напиток (кофе с молоком (как правило, суррогат), какао на молоке, чай).
- **Школьный завтрак** должен состоять из одного горячего блюда (мясное, овощное, крупяное, творожное, яичное), хлеба с маслом и молока, чая или кофе.
- В **обед** входят закуска и три блюда. Закуска способствует выделению пищеварительного сока и возбуждает аппетит. Первое блюдо должно быть обязательно жидким (суп, щи, бульон). Благодаря содержанию в нем экстрактивных веществ повышается секреция пищеварительных соков, что облегчает переваривание второго блюда, которое должно быть мясным, рыбным блюдом с гарниром (к мясу – овощной гарнир, к рыбе – картофель). Оно содержит наиболее ценные питательные вещества. Сладкое блюдо давать только в конце обеда, на третье.
- **Полдник** должен быть небольшим по объему. В него входят напитки (молоко, простокваша, кефир, кофе с молоком, какао с молоком, молочный кисель и пр.) и мучные изделия. В полдник дают фрукты и сладости.
- **Ужин** – последний прием пищи за 1,5 – 2 часа до сна. Рекомендуется легко перевариваемая смешанная пища – молочные, овощные, крупяные блюда. Давать детям на ужин мясные и рыбные блюда нежелательно, так как из-за возбуждающего действия белков сон может быть беспокойным.

Заповеди правильного питания

- **Определи совместимость блюд, учитывая трёхразовое - четырехразовое питание**
- **Разнообразь свою пищу с учётом того, чтобы она включала 5-10% углеводов, 20 % белков и 30% жиров.**
- **Никогда не ешь больше, чем нужно – вылезай из-за стола чуть раньше того, как почувствуешь сытость.**
- **Готовьте пищу так, чтобы свести до минимума количество используемого жира (овощи – на пару вместо обжаривания их в масле; курица – на гриле, вместо сковороды; используй для жарки сковороды с тефлоновым покрытием).**
- **Выпивай ежедневно от 6-ти до 8-ми стаканов жидкости, предпочтительнее – воды.**
- **Ешь не торопясь, тщательно пережёвывая пищу, и во время еды не отвлекайся ни на что другое – ни на телевизор, ни на чтение; старайся есть только сидя за столом.**
- **Купи для себя хорошую книгу, подробно рассказывающую, как и зачем правильно питаться.**

Помни, что питание, как и физические упражнения, - одно из величайших удовольствий в жизни, так питайся же правильно, чтобы это радовало тебя и доставляло истинное наслаждение.

О пользе горячего питания школьника

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Режим питания школьника.

Дата	Время	Блюда
2.09	8.00 10.30	Каша пшенная с маслом, чай. Салат из свежих помидоров на растительном масле, тефтели с отваренными макаронами, чай.
3.09	8.00 10.30	Каша манная с маслом, чай. Домашняя лапша с тушенкой, какао.
4.09	8.00 10.30	Каша рисовая с маслом, кисель. Салат из моркови с сахаром . Щи из свежей капусты с мясом , компот из сухофруктов.
5.09	8.00 10.30	Суп рыбный с картофелем, бутерброд с повидлом ,чай. Гуляш с гречневым гарниром, чай.
6.09	8.00 10.30	Каша манная с молоком, чай. Салат из свежей капусты
7.09	8.00 10.30	Омлет, натуральный хлеб с маслом, чай . Борщ с мясом со сметаной, салат из свежих помидоров на растительном масле кофейный напиток

Open sandwiches (2)

Бутерброды: (2)

- | | |
|---|------|
| 39. salmon
с семгой | 9.00 |
| 40. sprats pate
со шпротами | 6.00 |
| 41. soft cheese with greenery
с мягким сыром и зеленью | 3.50 |
| 42. tuna
с тунцом | 4.50 |

Appetizer

Закуски

- | | |
|--|-------|
| 43. Cold meat platter
Мясное ассорти | 7.50 |
| 44. Red caviar
Красная икра | 15.00 |
| 45. Cheese plate
Сырная тарелка | 8.00 |
| 46. Pate`
Паштет | 4.00 |
| 47. Fried eggplant with tomatoes
Жареные баклажаны с помидорами | 3.00 |
| 48. Salted salo
Сало солёное копчёное | 3.50 |
| 49. Brown (saltfish)
Зельд (сальтисон) | 6.00 |
| 50. Seliodka (Russian style salted herring)
Селодка | 5.00 |
| 51. Smoked fish
Копченая рыба | 6.50 |

Salads

Салаты

- | | |
|---|------------------|
| 52. Tuna Salad
(boiled potatoes, eggs, fresh vegetables, olives & tuna)
Салат с тунцом (картошка, яйца, свежие овощи, оливки и тунец) | 5.70 |
| 53. Spicy carrot salad
Корейская морковь | 2.70 |
| 54. Cabbage salad (cabbage, cucumber, dill, mayonnaise)
Капустный салат
(капуста, огурцы, укроп, майонез или оливковое масло) | 4.50 |
| 55. Chinese spicy cabbage salad
Чимча (острая капуста) | 2.70 |
| 56. Fresh garden salad
Салат из свежих овощей | 4.20 |
| 57. Marinated cucumbers
Маринованные огурцы | 2.70 |
| 58. Marinated mushrooms
Маринованные грибы | 3.70 |
| 59. Sauerkraut
Квашеная капуста | 2.70 |
| 60. Russian salad
(potato, egg, green peas, carrot, mayonnaise)
Оливье | 5.20 |
| 61. Cesar salad
(with bacon, or chicken, or shrimp)
Салат "Цезарь" (с беконом, курицей или креветками) | 5.50; 6.50; 7.50 |
| 62. Salmon salad
Салат с семгой | 7.50 |
| 63. Greek salad (fresh vegetables, olives & brynza)
Греческий салат | 5.50 |
| 64. "Caprice" salad (tomato, cheese, basil, pesto)
Салат "Каприз" (помидоры, сыр, базилик, соус песто) | 4.70 |
| 65. Salad with crab meat
(avocado, grapefruit, olives, lettuce, crab meat)
Салат с крабовым мясом
(авокадо, грейпфрут, оливки, лист салата, крабовое мясо) | 9.00 |
| 66. Seafood salad
Салат с морепродуктами | 8.50 |
| 67. Chicken salad
Салат с курицей | 6.50 |
| 68. Prawn salad in pineapple
Салат с креветками в ананасе | 9.00 |

Центральная

КАФЕ-СТОЛОВАЯ

МЕНЮ

Выход, г	Наименование	цена, руб.
ЗАКУСКИ		
125	<i>Рулетки из ветчины с сыром и грибами</i>	109,00
100	<i>Перец маринованный</i>	59,00
85	<i>Сельдь с луком</i>	63,00
САЛАТЫ		
150	<i>Салат из свеклы с чесноком и майонезом</i>	35,00
150	<i>Салат Легкий</i>	99,00
150	<i>Салат из квашенной капусты с грибами</i>	52,00
150	<i>Салат из курицы с сельдереем</i>	90,00
150	<i>Салат Оливье</i>	79,00
ПЕРВЫЕ БЛЮДА		
300	<i>Щи из квашенной капусты суточные</i>	72,00
300	<i>Суп рыбный</i>	84,00
300	<i>Свекольник холодный</i>	89,00
ГАРНИРЫ		
150	<i>Каша гречневая</i>	40,00
150	<i>Рис отварной</i>	25,00
200	<i>Макароны отварные</i>	33,00
150	<i>Цветная капуста запеченая</i>	79,00
ВТОРЫЕ БЛЮДА		
100	<i>Биточки любительские</i>	89,00
125	<i>Курочка с ананасами</i>	98,00
140	<i>Мясное лукошко</i>	
75	<i>Филе индейки на пару</i>	96,00
250	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	101,00
НАПИТКИ		
200	<i>Морс из красной смородины</i>	40,00
200	<i>Морс малиновый</i>	40,00

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

с _____ по _____

	Понедель ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресе ье
Завтрак							
Обед							
Полдник							
Ужин							
Что подготов ить							



МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



День 1 (Понедельник)	Наименование блюда	Объем порции (г)
<i>Завтрак</i>	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная жидкая	250
	Сыр порциями	20
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	40
<i>Обед</i>	Салат из белокочанной капусты и яблок	100
	Запеканка картофельная с отварным мясом	225
	Компот из ягод	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20



МЕНЮ



ЗАВТРАК-----







ОБЕД-----







ПОЛДНИК-----





УЖИН-----





МЕНЮ

Завтрак



Обед



Полдник



