

**Основные
принципы
здорового питания
школьников
в МОУ
«Никулинская
СОШ»**

Питание школьника должно быть сбалансированным

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.

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



Питание школьника должно быть ОПТИМАЛЬНЫМ

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

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



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 гр. белка, из них 40-55 гр. животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

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



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Жиры

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

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



Здоровое питание для школьника



Пирамида здорового питания

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



Обеспечение рационального питания школьника

- одно из ведущих условий правильного гармоничного развития. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека.

Принципы сбалансированного питания

- Если ограничить углеводы, в «топку» пойдут белки и жиры, при их распаде образуются вредные вещества, происходит отравление организма;
- В пище мало белка — страдает иммунитет (бесконечные простуды!), кожа становится сухой и дряблой, волосы тусклыми, а ногти ломкими; худеем за счет потери белка мышц;
- Совсем без жиров нельзя — они необходимы для работы печени, всасывания многих витаминов, сжигания запасов жира; но жира должно быть в пище не более 25% от суточной калорийности; в жирном мясе, молоке, жареных продуктах и сдобном тесте содержатся вредные жиры, в морепродуктах и растительных маслах — полезные;
- Процесс приготовления пищи должен проходить так, чтобы сохранить в продуктах максимум питательных веществ, поэтому лучше готовить пищу на пару, варить или тушить; от жареной пищи лучше отказаться.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 гр. в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

Этих продуктов в дневном рационе ребенка должно быть не более:

- 5-6 ложек сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелек
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафель
- 50 гр. торта
- 1-2 ст.ложки растительного масла
- 30 гр. сливочного масла



Самые вредные продукты для детей

- Чипсы



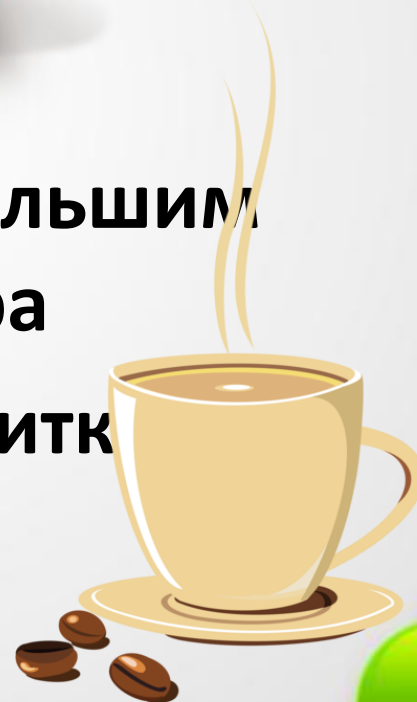
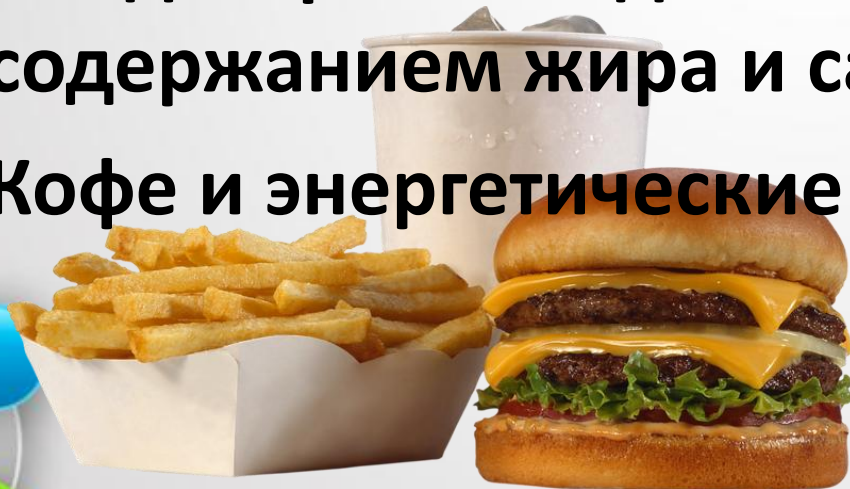
- Фастфуд (беляши, хачапури, картошка-фри)



- Кетчупы и майонезы

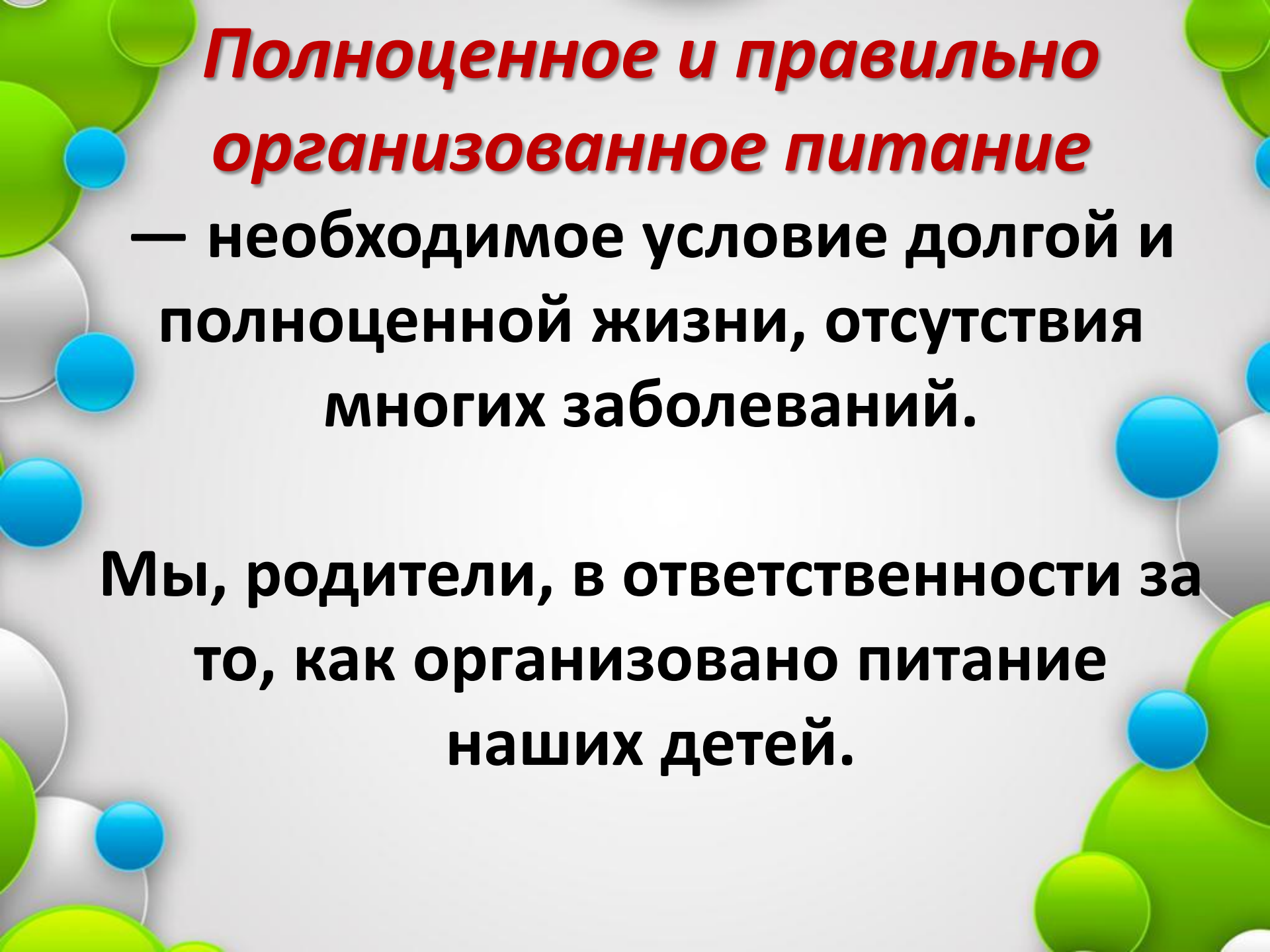
- Кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара

- Кофе и энергетические напитки



Не следует!

- Ставить на стол сразу много еды.
- Давать с собой в школу продукты, которые быстро портятся, или которые трудно есть (нужна ложечка), равно как и сладости – ребенок, почувствовав голод, немедленно закусит сладким.
- Разрешать ребенку есть от нечего делать, пить горячие напитки.
- Заканчивать прием пищи сладким (наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения).
- Запивать пищу.
- Есть при перегреве на солнце и сильном ознобе или при сильной усталости. Перекусывать чипсами, сухариками.

The background of the slide is light gray. It is decorated with several overlapping circles in bright green and blue. Some circles are solid, while others have a white-to-gray gradient, giving a 3D effect. They are scattered around the edges of the text area.

Полноценное и правильно организованное питание

**— необходимое условие долгой и
полноценной жизни, отсутствия
многих заболеваний.**

**Мы, родители, в ответственности за
то, как организовано питание
наших детей.**

Благодарю за внимание!

