

**МАОУ**  
**«Белоярская средняя**  
**общеобразовательная**  
**школа №2»**

# **Здоровое питание** **ШКОЛЬНИКОВ**

**(для родителей)**



[school16isk94.ucoz.ru](http://school16isk94.ucoz.ru)



*Сохранение и укрепление здоровья обучающихся является целью современной реформы образования в России, одним из приоритетных направлений деятельности школы. Эта работа направлена на формирование культуры и организацию здорового питания в школе и в семье. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.*



*В течение учебного дня ученик затрачивает около 600 ккал, организм ребёнка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Это зависит ещё и от возраста детей. Организм школьника 7 – 10 лет за сутки расходует в среднем 2300 ккал. Восполнить эту энергию можно только за счёт питания. Каким же должно быть питание школьника?*

# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

## 1. Питание школьника должно быть сбалансированным.

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.*



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

## 2. Питание школьника должно быть оптимальным.

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных 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.



## *ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ*

*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.*



# ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

## Белки

Самыми ценными для ребенка являются

**1 место: рыбный и молочный белок**, который лучше всего усваивается детским организмом.

**2 место: мясной белок** (мясо курицы, говядина).

**3 место:– белок растительного происхождения.**

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



## **ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ**

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты (белки):

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



# ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

## 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.





## *ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ*

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



***Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:***  
***сливочное масло ;***  
***растительное масло ;***  
***сметану .***



# *ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ*

## *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.*



## **ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ**

**Необходимые  
продукты в меню  
школьника:**

**хлеб ;**

**крупы ;**

**картофель ;**

**мед ;**

**сухофрукты ;**

**сахар .**



# *ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ*

## *Витамины и минералы*

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника *для правильного функционирования и развития детского организма.*

- *Продукты, богатые витамином А:*
- *морковь*
- *зелень*



## *ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ*

### Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель .



## *ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ*

*Витамин Е содержится* в  
следующих продуктах:

- печень ;
- яйца ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы



# ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

## Продукты, богатые витаминами группы В:

- хлеб грубого помола ;
- молоко ;
- творог ;
- печень ;
- сыр ;
- яйца ;
- капуста;
- яблоки;
- миндаль ;
- помидоры ;
- бобовые .



# Пирамида питания





## РЕКОМЕНДАЦИИ

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие *необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.*

И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: *не кормите ребенка насильно!* Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.



**Здоровое питание – это** ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, овощей, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

**А также...**

умеренность, четырёхразовый приём пищи, разнообразие, биологическая полноценность.

**И ещё надо...**

есть тёплую пищу, не перекусывать чипсами, сухариками и т.п., тщательно пережёвывать пищу, не есть на ночь, не есть всухомятку...



Будьте здоровы!!!

