Памятка «Здоровое питание для школьника»



Пирамида здорового питания

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных про- грамм требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновре- менно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полно- ценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не ме- нее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит каль- ция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидко- сти, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак — ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утрен- ний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изде- лия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие

овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пекти- ном.Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в тече- ние школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфе- ты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровьи бу- дут стимулировать умственную активность школьников.

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников,— это жиры. На их до- лю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходи- мых количествах клетчатка — смесь трудно перевариваемых веществ, кото- рые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

**Белки** — это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими вещества-

ми.

Школьники 7—11 лет должны получать в сут- ки 70—80 г белка, или 2,5—3 г на 1 кг веса, а учащие- ся 12—17 лет — 90—100 г, или 2 −2,5 г на 1 кг веса.

Дети и подростки — юные спортсмены, имеющие повышенные физиче- ские нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120 г в воз- расте 10—13 лет. и до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.

В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет 65—60%, у взрослых—50%. Потребностям детского ор- ганизма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко должно рассмат- риваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского пита- ния. Для детей школьного возраста суточная норма молока 500

мл. Следует иметь в виду, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного.

Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин — рассмат- риваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, ры- ба и яйца.

***Пища*** – единственный источник, с кото- рым ребенок получает необходимый пластиче- ский материал и энергию. Нормальная деятель- ность головного мозга и организма зависит в ос- новном от качества употребляемой пищи. Роди-

телям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегча- ет для него процесс обучения.

***Обеспечение рационального питания школьника*** – одно из веду- щих условий их правильного гармоничного развития. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными про- цессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестрой- кой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формирова- ние человека.

К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительны- ми нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание). Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необ- ходимо полноценное питание, которое покроет повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показате- ли значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельно- сти, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологиче- ски полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и ви- таминами.

Особенно важно для растущего организма ребенка включение достаточно- го количества белка.

Белки животного происхождения должны составлять не менее 50-60% от общего количества белка в зависимости от нагрузки и условия жизни ребен- ка. При дефиците белка у детей нередко отмечаются нарушения функции ко- ры головного мозга, снижается трудоспособность, легко возникает переутом- ление, ухудшается успеваемость.

В питании детей школьного возраста большое место должны зани- мать ***продукты, богатые белком***: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречне- вая крупа. Ежедневно в школьном меню необходимы молочные и кисломо- лочные продукты (творог, йогурт, молоко), яйца, мясные и рыб- ные продукты. При подборе продуктов нельзя не считаться с тем, что дети нуждаются в легкоусвояемой пище, ведь переваривающая способность их пищеварительных соков слаба. Молочные продукты – основные источники минеральных веществ, витаминов, белков. Предпочтение следует отдать кис- ломолочным продуктам, благоприятно действующим на пищеваре- ние. Особенно, если ребенок страдает дисбактериозом и у него отмечается непереносимость цельного молока. Молочная кислота и дру- гие бактерицидные вещества, содержащиеся в кисломолочных продуктах, подавляют рост болезнетворных микробов. Например, применение в жар- кое время напитка «Бифидок» приводит к снижению заболеваемости дисбак- териозом.

Хлеб лучше употреблять ржаной или с отрубями, так как в нем содержится на 30% больше железа, вдвое больше калия и второе больше магния, чем в белом хлебе.

***Овощи*** – необходимый источник витаминов и микроэлементов. В раци- оне до 50% должно быть сырых овощей и фруктов. При этом надо иметь в виду, что овощи и фрукты надо включать каждый раз и обязатель- но употреблять до еды, но не после. Употребление фруктов и овощей после еды способствует длительной задержке пищевых масс, усиливает процесс брожения, что впоследствии может привести к хроническим заболеваниям органов пищеварения.

Большое внимание требует обеспечение учащегося полноценным завтра- ком. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать го- рячее блюдо, творожное, яичное, мясное, крупяное. В состав обеда следует включать максимальное количество овощей, в том числе сырых. Ужин в ос- новном состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яич- ных блюд, перед сном не рекомендуется блюда из мяса или рыбы, так как бо- гатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыха- ют за ночь.

Для нормального функционирования мозга необходимы фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний. Фосфор и фосфорные соединения спо- собствуют образованию клеток мозга, сера нужна для насыщения их кисло- родом. Витамин мозга – витамин Е, а также: витамины В1, В2, В6. В связи с этим вам будет полезно знать, какие продукты питания содержат вышеперечисленные микроэлементы, витамины. Это: картофель, петрушка, мята, хрен, говядина, мозги, морковь, капуста, сельдерей, огурцы, вишня, смородина, сухофрукты, яичный желток, крыжовник, виноград, печень, кис- ломолочные продукты, грибы, масло оливковое, апельсины, горох, малина, клубника, соевые бобы, ботва репы, пророщенная пшеница, хлеб из муки грубого помола.

# Принципы сбалансированного питания

* если ограничить углеводы, в «топку» пойдут белки и жи- ры, при их распаде образуются вредные вещества, происходит отрав- ление организма;
* в пище мало белка — страдает иммунитет (бесконечные просту- ды!), кожа становится сухой и дряблой, волосы тусклыми, а ног- ти ломкими; худеем за счет потери белка мышц;
* совсем без жиров нельзя — они необходимы для работы печени, всасывания многих витаминов, сжигания запасов жира; но жи- ра 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 со- хранить в продуктах максимум питательных веществ, поэтому лучше

готовить пищу на пару, варить или тушить; от жареной пищи лучше отказать- ся.

**Рыба и морепродукты** — это здоровая пища. Белок рыбы хорошо усваивается, из не- го строятся наши клетки. В жирных сортах рыбы (лосось, сельдь, сардины) есть жирные кислоты

Омега-3 и Омега-6, которые сжигают лишний жир. В любой рыбе много ви- таминов и микроэлементов.

**Овощи** — это продление жизни. В овощах со- держится клетчатка и пектиновые вещества, кото- рые играют важную роль в нормализа- ции процессов пищеварения. А от того, как работа- ет наш пищеварительный тракт, зависит наше здо- ровье и долголетие. Содержание белков в ово- щах невелико, исключение составляют бобовые

(горох, фасоль, соя), в которых содержится до 20% белка, приближающегося по своему аминокислотному составу к животному белку. Овощи являются источником витаминов С, А, группы В. Овощи также со- держат большое количество минеральных веществ, органических кислот, эфирных масел, фитонцидов, дубильных и других веществ. Большинство овощей содержат соли калия, микроэлементы (железо, медь, кобальт, цинки др.), так необходимые организму для поддержания жизнедеятельности.

Все знают, что фрукты полезны.

В них содержатся углеводы, которые мы мо- жем употреблять без вреда для здоровья, заменяя ими сладости. В косточковых плодах (абрикосы, персики, вишни) содержится много глюкозы и саха- розы, в семечковых (груши, яблоки) — фруктозы. Во всех фруктах много витаминов и минераль-

ных веществ, ценность которых обусловлена их хорошей усвояемостью. В персиках, бананах и абрикосах содержится большое количество калия, кото- рый так необходим для работы нашего сердца. Источником железа в сочета- нии с аскорбиновой кислотой (железо в этом сочетании лучше усваивается) являются яблоки, груши, сливы. Пищевые волокна представлены во фрук- тах пектинами, которые нормализуют микрофлору кишечника, подавляя гни- лостные процессы, выводят токсические вещества.

# Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

**Зелёный свет — еда без ограничений** — это хлеб грубого помола, цель- ные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

**Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты** — только обезжирен- ные 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.



***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.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать сле- дующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и дру- гие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в ра- цион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2— 3 раза обязательно.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, пе- ред уходом в школу), в 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе, в14:30— 15:30 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащих- ся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).
4. Учащиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (до- ма), в 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник), в 19:30- 20:00-ужин (дома).
5. Следует употреблять йодированную соль.
6. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответ- ствующего возраста.
7. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомен- дуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
8. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
9. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти све- дения можно получить у медицинского работника школы), необходима кон- сультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нор- мы.
10. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

*Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 −20% из бел- ков, на 20 −30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в ово- щах, фруктах, злаках, орехах.*

***Пища плохо усваивается (нельзя принимать):***

* + Когда нет чувства голода.
  + При сильной усталости.
  + При болезни.
  + При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
  + Перед началом тяжѐлой физической работы.
  + При перегреве и сильном ознобе.
  + Когда торопитесь.
  + Нельзя никакую пищу запивать.
  + Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

# Рекомендации:

* + В питании всѐ должно быть в меру;
  + Пища должна быть разнообразной;
  + Еда должна быть тѐплой;
  + Тщательно пережѐвывать пищу;
  + Есть овощи и фрукты;
  + Есть 3—4 раза в день;
  + Не есть перед сном;
  + Не есть копчѐного, жареного и острого;
  + Не есть всухомятку;
  + Меньше есть сладостей;
  + Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

**Здоровое питание – это** ограничение жиров и соли, увеличение в раци- оне фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных мо- лочных продуктов, рыбы, постного мяса.

# А также…

Умеренность.

Четырехразовый приѐм пищи. Разнообразие.

Биологическая полноценность.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**