



ПОМНИТЕ

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**. 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.**

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 11-13 лет-2 500ккал
- 14-17 лет – 2600-3000ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.



Рекомендации ВОЗ (всемирная организация здравоохранения) **построены по принципу** **светофора**

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г 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.

Рекоменда ции по питанию школьника



МОУ «ТСОШ №1»

Цифровая проба

«Подсчет калорийности пищи.

Составление меню школьного завтрака в среде Excel. »

С поступлением в школу у ребенка увеличивается умственная и нервно-эмоциональная нагрузка. Поэтому важно знать, чтобы его пищевой рацион содержал в полном объеме необходимые детскому организму **основные питательные вещества**, а также **витамины** и минеральные соли.

Витамины необходимы:

Витамины	Где содержатся
А	Масло, молоко, морковь, яичный желток
В1	Дрожжи, проросшее зерно
В2	Яйца, молоко, печень, овощи
В5	Апельсины, арахис, бананы, горох
В6	Сыр, молоко, миндальные орехи
В12	Печень, почки, яичный желток
С	Фрукты, овощи, грибы, печень, молоко
Д	Рыбий жир
Е	Проросшее зерно, овощи, яйца, молоко
К	Овощи, печень
РР	Говядина, печень, морская рыба

Пирамида здорового питания



Современный школьник должен есть не менее 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 кальция 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 двух литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных.



Правила

рационального питания:

1. **Никогда не наедайтесь впрок!** Садитесь за стол необходимо с ощущением голода.
2. **Принимайте пищу 3-4 раза в день!** Лучше есть чаще, но маленькими порциями.
3. **Принимайте пищу в определенные часы!** Не садитесь за стол в возбужденном состоянии.
4. **Во время еды не смотрите телевизор, не читайте и не решайте сложные вопросы!** Беседа должна быть приятной, это поможет наслаждаться трапезой.
5. **Уделяйте большее внимание пережевыванию пищи!** Необходимо жевать медленно, так как это основа здорового пищеварения!
6. **Не забывайте о растительных белках!** В рационе должны присутствовать орехи.
7. **Употребляйте молоко самостоятельно!** Нельзя смешивать молоко с другими продуктами.
8. **Не забывайте о необходимости и пользе приема фруктовых и овощных соков!** Это основные поставщики витаминов в организм.
9. **Соблюдайте суточную норму употребления воды!** Потребность человека в воде составляет 2-2,5 л. в сутки.
10. **Необходимо исключить из употребления пепси, колу, фанту!** Содержащиеся в них газы затрудняют пищеварение.