

Памятка для родителей.

Питание современного школьника

Современный школьник, по мнению диетологов, 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 одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

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.**

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-18 лет – 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

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

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

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 г белка**, из них **40-55 г животного происхождения**.



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 г в сутки, 30% суточного рациона**.



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.



Примерное меню школьника

Завтрак:

- Отварное мясо (100 г.) с рисом (150 г.), запеченное в яйце (50 г.)
- кусок хлеба (150 г.) с маслом (20 г.)
- чай с сахаром (10 г.)
- печенье (100 г.)

Обед:

- Суп из картофеля (90 г.) с морковью (20 г) и луком (30 г.)
- курица (100 г.), запеченная с капустой (100 г.) в масле (5 г.)
 - чай с сахаром (10 г.)
 - апельсин (200 г.)

Полдник:

Стакан молока (200 г.) и яблоко (200 г.)

Ужин:

Рыба (100 г.) запечённая в масле (10г.) с луком (50 г.)

- жареный картофель (200 г.)
- чёрный хлеб (100 г.)
- чай с сахаром (10 г.)
- стакан кефира (100 г.)



Жиры, растительные масла, сладости

Белки (2 - 3 порции) Молочные продукты (2 - 3 порции)

Фрукты (2-4 порции)

Овощи (3 - 5 порций)

Хлеб, каши, рис и макаронные изделия (6 -11 порций)

Меню отличника

Основные принципы питания школьников – полноценное разнообразное меню, богатое витаминами, минералами, белками и клетчаткой.

Настроение, самочувствие и успеваемость ребенка во многом зависит от того, что он ест.

1. Обязательно кормите ребенка горячим завтраком.

Это может быть яичница из 1-2 яиц, каша (овсяная, рисовая, гречневая, пшенная) или блюда из творога (запеканка, сырники).

2. Школьнику нужен горячий обед.

Желательно, чтобы он состоял из салата, супа, мясного блюда с гарниром, а также напитка (компот, кисель). Ежедневный рацион школьника должен включать одно-два блюда из молока и молочных продуктов, мясо и рыбу, крупы, хлеб, яйца, свежие фрукты и овощи. Детям обязательно нужно давать витаминно-минеральные комплексы.

3. Приготовьте вкусный ужин.

Это может быть мясо, птица или рыба с овощным или крупяным гарниром. Не забывайте про салат. Это многосоставное блюдо, а значит, из одной порции салата дети могут получить сразу несколько полезных продуктов. В качестве заправки к салату лучше использовать растительное масло или сметану. Майонезом увлекаться не стоит.

4. Если перед сном ребенок снова проголодался, можно предложить ему любой кисломолочный напиток: кефир, йогурт, ряженку. Помните, что недоедание, нехватка калорий или хотя бы одного из питательных веществ, витамина или минерала, вызывают повышенную утомляемость, снижают интеллектуальную и физическую активность, а главное – повышают риск простудных и других инфекционных заболеваний.

Продукты, содержащие витамины:
ЗЕРНОВЫЕ КУЛЬТУРЫ



Витамины:
B1- 0,15
B2- 0,07
PP- 0,9

ОВОЩИ



Витамины:
A- 2,0
B1- 0,7
B2- 0,04
PP- 16,5
C- 40,0



Витамины:
A- 9,00
B1- 0,10
B2- 0,07
PP- 14,4
C- 5,00



Витамины:
A- 0,02
B1- 0,07
B2- 0,04
PP- 5,5
C- 10,0



Витамины:
A- 0,02
B1- 0,07
B2- 0,04
PP- 5,5
C- 10,0

ФРУКТЫ



Витамины:
A- 0,30
B1- 0,06
B2- 0,03
PP -
C- 40,0



Витамины:
A- 0,40
B1- 0,05
B2 -
PP -
C- 40,0



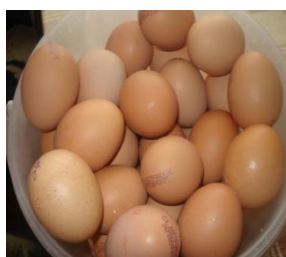
Витамины:
A- 0,09
B1- 0,04
B2- 0,04
PP- 3,5
C- 7,0

ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



Витамины:

А -
В1- 0,16
В2- 0,16
РР- 6,9
С -



Витамины:

А- 1,3
В1- 0,07
В2- 0,16
РР- 0,12
С -



Витамины:

А- 0,9
В1- 0,03
В2- 0,36
РР -
С -



Витамины:

А- 0,19
В- 0,05
В2- 0,17
РР- 0,08
С- 1,0

Молочные продукты



Полезные продукты питания

Самые полезные продукты: чернослив и темные сливы, тёмные сорта винограда, черный изюм, фасоль, максимально красные и даже тёмные помидоры, свёкла, яблоки, чёрная смородина и черноплодная рябина, капуста, черника, тёмные вишни и черешня, шпинат, малина, гранаты, грейпфрут, земляника, клюква, ежевика, чеснок, лук, чай, какао, разные орехи, большинство видов зелени, тёмные баклажаны.



Вредные продукты питания

В больших количествах вредны: жирная сметана, сливки, майонез, сыры, жирный творог, молоко и т.п., сало, масло, яйца, мясо, сладости и солёности, маргарин и консервы, хлебобулочные изделия и особенно с дрожжами; продукты с чёрной коркой образовавшейся при жарке, колбаса, кофе, черный чай, алкоголь, сладкие напитки.





ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ НЕТ ВИТАМИНОВ :





Режим питания

- Пищу принимать рекомендуется четыре раза в сутки.
- Если мы возьмём необходимое количество пищи в день за 100%, то первый завтрак является – 25%, второй – 15%, обед – 35%, ужин – 25%.
- Рекомендуется регулярность, кратность и чередование приемов пищи.
- За час до завтрака можно выпить стакан кипяченой воды комнатной температуры для нормализации функции кишечника.
- Рекомендуется увеличить потребление продуктов, содержащих клетчатку, – хлеба из муки грубого помола, отрубей, морковь, свеклу, чернослив.

Золотые правила питания:

- 1. Главное – не переедайте.**
- 2. Ешьте в меру.**
- 3. Тщательно пережевывайте пищу,
не спешите глотать.**
- 4. Перед едой мойте руки с мылом.**
- 5. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.**
- 6. Во время еды не разговаривайте
и не читайте.**

Правила поведения в школьной столовой.

В столовой всегда много и детей и взрослых, ведь всем нужно успеть поесть в течение 15—20 минут. Поэтому здесь особенно важно соблюдение вполне определённых правил:

- не торопитесь в столовую, отправляйтесь туда вместе со своим классом в отведённое для вас время;
- не бегите и не спешите занять место за столом первыми, не расталкивайте других учеников;
- соблюдайте очередь;
- передвигаясь по столовой, смотрите под ноги, чтобы не поскользнуться и не упасть;
- перед тем как сесть за стол, не забудьте тщательно вымыть руки;
- будьте осторожны, пользуясь вилок, чтобы не поранить себя или окружающих;
- старайтесь не пролить на себя или соседей горячий суп или чай;
- сидите за столом прямо, не кладите ногу на ногу, не толкайте соседей и не кладите локти на стол;
- во время еды соблюдайте тишину: не разговаривайте громко, не чавкайте, не дуйте на горячие блюда, не стучите вилками и ложками о тарелки и чашки;
- правильно пользуйтесь столовыми приборами: не забывайте, какие блюда едят ложкой, а какие — вилок;
- если вы испачкались, воспользуйтесь салфеткой или носовым платком;
- соблюдайте чистоту: уронив что-нибудь на пол, поднимите и выбросите в мусорное ведро;
- не отзывайтесь плохо о тех блюдах, которые школьные повара приготовили для вас; не показывайте виду, если вам что-то кажется невкусным;
- не забудьте после еды убрать за собой посуду;
- будьте вежливыми: пожелайте приятного аппетита вашим одноклассникам, поблагодарите работников столовой.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!