Основные принципы здорового питания школьников

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 расходованием основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17лет – 2600-3000ккал
- 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.

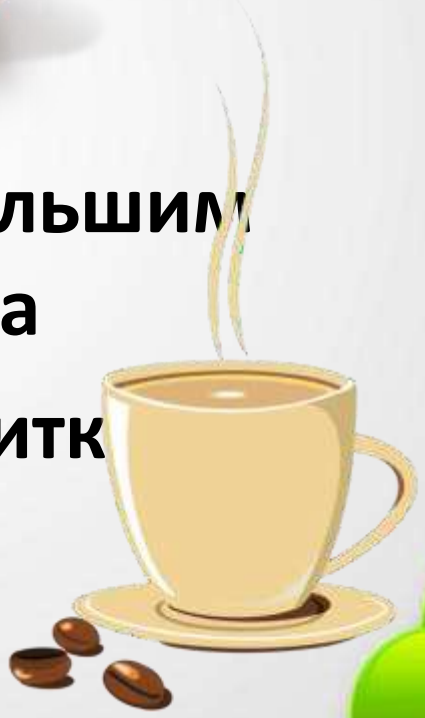
Этих продуктов в дневном рационе ребенка должно быть не более:

- 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 напитк



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.

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!