

# ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

## Горячий завтрак в школе

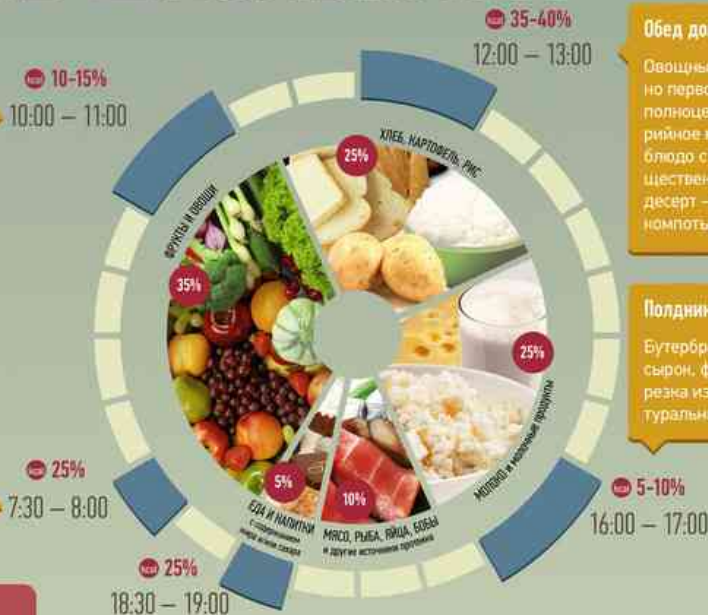
Бутерброд с отварным мясом или сыром, йогурт, рогалики, пиронки, булочки, сырники, запеканки, овощи и фрукты. Для утилизации «школьного завтрака» можно использовать пластиковые судочки или пищевую пленку.

## Завтрак дома

Обязательно горячее блюдо – каша, творожная запеканка, омлет, вареные яйца. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, чай. Хорошее дополнение к завтраку – свежие фрукты или овощи.

## 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 первый 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.



## Обед дома или в школе

Овощные салаты, обязательно первое горячее блюдо, полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На десерт – сок, фрукты, компоты.

## Полдник школьника

Бутерброд, творожный сыр, фруктовый салат, нарезка из сырых овощей. Натуральный сок, чай, кисель

Этих продуктов в дневном рационе ребенка должно быть не более:

- 5-6 ч. ложек сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелей
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафель
- 50 г торта
- 1-2 ст. ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла



Продукты (граммы)	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Сырники, омлет	25	30	35	30
Макароны	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко,	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

## Ужин

- Творог, блюда из творога, творог с фруктами.
- Омлет; овощи в омлете
- Овощные смеси, пюре, рагу, запеканки, котлеты, голубцы и зразы из овощей, овощи с рисом, гречной или рыбой, овощи в пюре
- Овощные салаты с маслом.
- Печеные фрукты: яблоны, груши.
- Любые кисломолочные продукты – кефир, йогурт, бифидок, ацидофилин. Сыр.

## Самые вредные продукты для детей

Чипсы, фастфуд (беляши, хачапури, картошка-фри), чипсы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара, кофе и энергетические напитки.

При составлении правильного здорового питания меню на неделю необходимо учитывать такие существенные факторы как:

энергетическая ценность и питательность меню на неделю;

качество и количество питья;

режим принятия еды при здоровом питании

## ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус  
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



второй завтрак  
или перекус  
(цельнозерновой тост  
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



первый завтрак  
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30

18.00–19.00



обед (домашние  
куриные котлетки  
с овощным гарниром)

13.30–14.30



полдник  
(горсть миндаля  
и чернослива)

15.30–16.00



ужин (приготовленная на гриле нежирная  
рыба и микс-салат с ароматным маслом)

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## 8 признаков здорового питания

### 15 продуктов, улучшающих обмен веществ



### Пирамида питания



**1** В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно взрослому организму нужно 5-11 порций хлеба, богатых углеводами. Одна порция составляет пол-помидора булги, одна овсянка, полстакана риса или другой крупы, 4 крекера.

В течение суток желательно съезть 3 порции овощей и фруктов. Организму требуется 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет полстакана измельченных продуктов. Если это листья салата – порция увеличивается до стакана. Можно в течение дня перекусывать яблоком, бананом, морковкой, один перекус – одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были разными: лучше съезть порцию тушеной капусты и яблоко, нежели килограмм бананов.

В овощефруктовую порцию можно также отнести три четверти столовой ложки оливкового масла, четверть стакана сухофруктов, полстакана ягод.



**2** Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употребить 2-4 порции, две порции – это стакан молока, кефира, ряженки, полстакана творога, 3-5 кусочка сыра.

**3** Белок поступает в организм с мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порции по 50-100 грамма. Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан), 2 яйца, семечки или орехи (порция – 2



**4** Жиры и сладкое оставлены напоследок, в здоровом рационе есть место и для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.

**5** Большие перекусы между едой способствуют накоплению жира, т.к. организм пытается «запасаться» едой. Поэтому желаемым поводом необходимо кушать часто, но маленькими порциями.

**6** Чем меньше при приеме используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса и возбуждает аппетит, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

**7** Палеоний для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.

**8** Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат нехватки кальция, поэтому не забывайте о растительных источниках. Кальций, который помогает лучше усваиваться кальцию.



# Полезные продукты

## для мозга



### Орехи

содержат огромное количество **Омега 3** жирных кислот, железа и фосфора. Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга

### Яблоки

богаты кверцетином, антиоксидантом, который защищает мозг от нейродегенеративных заболеваний



### Темный шоколад

содержит антиоксидант флавонол, который улучшает приток крови в мозг



### Рыба

(тунец, сардины, форель, лосось)  
Содержит **омега-3** жирные кислоты, которые помогают работе мозга



### Черника

помогает не только улучшить память, но и предотвратить нейродегенеративные заболевания (болезнь Альцгеймера и слабоумие)

### Зеленый чай

Содержит катехин, который сохраняет работоспособность мозга, помогает в борьбе против умственной усталости



### Яйца

содержат витамин **B4**, который способствует улучшению работы памяти и скорости реакции



# Белки, жиры, углеводы и их соотношение в полноценном рационе

Из чего состоят продукты, которые мы употребляем в пищу, и зачем они нужны



Кликните для просмотра свойств питательных веществ



Поступающие с едой питательные вещества – белки, жиры и углеводы – несут энергию для поддержания жизнедеятельности, а также пластический материал для построения и обновления клеток и тканей

## Продукты с преобладающим содержанием:



### Белков

- Мясо
- Рыба
- Птица
- Яйца
- Бобовые
- Молочные продукты



### Жиров

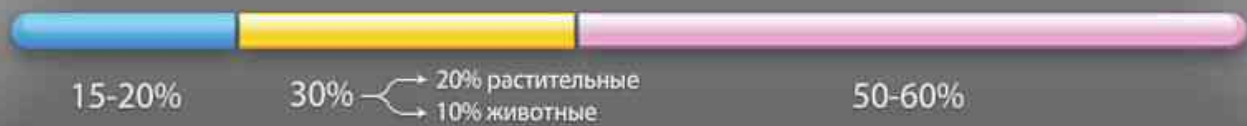
- Рыба (жирная)
- Авокадо
- Орехи
- Оливки
- Нерафинированные масла первого отжима



### Углеводов

- Овощи
- Фрукты
- Злаковые
- Картофель
- Мед

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе, рекомендуемое диетологами:



# 22 ПРОДУКТА, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

