

ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ.

Полноценное и правильно организованное питание -необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

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 следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты, ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты не обязательно должны входить в рацион 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, перед уходом в школу), 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе в 14:30—15:30 - после окончания занятий — обед в школе(обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).
учащиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (дома), 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).
4. следует употреблять йодированную соль.
5. в межсезонье (осень - зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. для обогащения рациона питания школьника витамином «с» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
7. прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
9. рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 - 20% из белков, на 20 - 30% из жиров на 50-55% из углеводов, содержащихся в овощах, 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 тяжёлой 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 всё должно быть в меру;
- пища должна быть разнообразной;
- еда должна быть тёплой;
- тщательно пережёвывать пищу;
- есть овощи и фрукты;
- есть 3—4 раза в день;
- не есть перед сном;
- не есть копчёного, жареного и острого;
- не есть сухомятку;
- меньше есть сладостей;



- не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Здоровое питание – это

ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

а также...

умеренность.

четырёхразовый приём пищи.

разнообразие.

биологическая полноценность.

Будьте здоровы!!!

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- [молоко](#) или [кисломолочные напитки](#) ;
- [творог](#) ;
- [сыр](#) ;
- [рыба](#) ;
- [мясные продукты](#) ;
- [яйца](#) .

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.



Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- [сливочное масло](#) ;
- [растительное масло](#) ;
- [сметану](#) .

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.

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб или [вафельный хлеб](#) ;
- [крупы](#) ;
- [картофель](#) ;
- [мел](#) ;
- [сухофрукты](#) ;
- [сахар](#) .

Витамины и минералы.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А:

- [морковь](#);
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- [зелень](#);
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С:

- [зелень петрушки и укропа](#);
- [помидоры](#);
- [черная и красная смородина](#);
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- [картофель](#).

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- [печень](#);
- [яйца](#);
- пророщенные зерна пшеницы;
- [овсяная](#) и [гречневая крупы](#).

Продукты, богатые витаминами группы В:

- [хлеб грубого помола](#);
- [молоко](#);
- [творог](#);
- [печень](#);
- [сыр](#);
- [яйца](#);
- капуста;
- яблоки;
- [миндаль](#);
- [помидоры](#);
- [бобовые](#).

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

Как выбрать правильный режим питания?

Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.

Все учащиеся, независимо от времени начала занятий в школе, должны вставать и завтракать в одно и тоже время.

Утром организм ребёнка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо - творожное, яичное, мясное, крупяное. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, чай с молоком. Хорошим дополнением к утреннему завтраку являются свежие фрукты или овощи.

Очень важно, чтобы ребёнок получал в школе завтрак, который организуется обычно во время второй перемены и состоит из какого-либо горячего или молочно-фруктового блюда. Учащиеся, получающие в школе завтрак, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой

Перед обедом детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Горькие овощи: редьку, чеснок, лук – целесообразно употреблять в умеренных количествах. Они способствуют выделению пищеварительных соков. На обед ребёнок обязательно должен получить первое горячее блюдо (но не слишком объёмное) и полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром,



преимущественно из овощей. На сладкое - лучше фруктовый сок, свежие фрукты, компоты из свежих или сухих фруктов.

Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, творожных и яичных блюд. Очень хорошо в состав ужина также включать свежие овощи и фрукты, значительно повышающие биологическую ценность питания. Перед сном не рекомендуются блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребёнка и медленно переваривается. Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь.

Ребёнок должен есть не торопясь, тщательно пережёвывая пищу. Однако растягивать время пребывания за столом не следует. Для завтрака и ужина школьникам достаточно по 10 – 15 минут, для обеда – 15 – 20 минут, для полдника 5-8 минут. Распределение приема пищи выглядит следующим образом: завтрак 30—35 %; обед 35—40 %; второй завтрак или полдник 10—15 % и ужин 15—20 %.

Питание школьников, занимающихся спортом.

Для подростков, занимающихся физическими упражнениями, прием пищи должен быть не позже, чем за 1,5 ч до тренировки и начинаться не ранее, чем через час после ее окончания. Это вызвано тем, что во время еды и примерно в течение 1,5 ч после ее окончания большая часть крови притекает к органам пищеварения — желудку, кишечнику, пищеварительным железам, обеспечивая их нормальное функционирование. Кровоснабжение мышц в это время уменьшается. Если сразу после еды приступить к тренировке, кровь отойдет к мышцам. Недостаточное кровоснабжение пищеварительных органов ухудшает их работу, затрудняет всасывание в кровь питательных веществ. В результате снизится снабжение работающих мышц. Указанное выше время нужно для перераспределения крови от органов пищеварения к мышцам или наоборот.

К чему приводит неправильное питание?

Нарушения питания в детском возрасте служат одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы. Рак, болезни сердца, диабет и самые современные болезни в будущем могут быть вызваны тем, что вы едите. Старайтесь есть здоровую пищу, это поможет вам обойти проблемы со здоровьем, которые могут быть вызваны в будущем, в случае употребления нездоровой пищи.

Употребляя нездоровую пищу, вы рубите годы своего здоровья. Задумайтесь, сколько лет вы хотели бы прожить? А сколько из них вы хотели бы быть здоровым человеком? Употребляя здоровую пищу, вы не только продлеваете срок своей жизни, но и обеспечиваете себе здоровую старость.

Нездоровая пища оказывает влияние и на ваш внешний вид, тут и проблемы с весом и более раннее появление признаков старения. Здоровая пища может упростить поддержание нормального веса вашего тела, а также замедлить признаки старения. Более здоровый внешний вид вашего тела это ещё один плюс употребления здоровой пищи.

ПОМНИТЕ! От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности, а также взаимоотношения со школой и родителями!

Питание

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Что такое здоровое питание?

Это - разнообразие продуктов, сбалансированный рацион, вкусно, полезно для всех

Основные принципы здорового питания:

- .. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- .. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться неск. раз в день.
- .. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- .. Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.
- .. Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- .. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли
- .. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.
- .. Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.
- .. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.

Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- .. предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний,
- .. сохранить здоровье и привлекательную внешность,
- .. оставаться стройным и молодым
- .. быть физически и духовно активным

