

Памятка родителям

Здоровое питание детей

Всем известное трио основных питательных веществ – белки, жиры, углеводы – содержатся во всех видах продуктов в разном соотношении.



Белки – это строительный материал для клеток организма. Для растущего организма белки особенно важны, поэтому следует осознанно подходить к этому вопросу. Большинство родителей свято убеждены, что мясо является лучшим поставщиком белка в организм, и усиленно пичкают детей котлетами, жареными



окорочками и пельменями. Но, по мнению диетологов, детям лучше всего давать рыбу, яйца и молочные продукты – именно их белки наилучшим образом усваиваются. Не забывайте о растительных белках – они содержатся в бобовых. Фасоль, бобы, нут, соя (не та, что в колбасе, а настоящие соевые бобы) – всё это разнообразие должно появляться на столе не реже 2-3 раз в неделю. А мясо, так любимое многими – всего лишь пару раз, и то в варёном, тушёном или запечённом виде, и уж никак не в жареном.



Жиры являются главным поставщиком энергии в наш организм, обеспечивают всасывание жирорастворимых витаминов в кишечнике, участвуют во многих процессах жизнедеятельности клеток тела, а жировые запасы в теле необходимы для поддержания и амортизации внутренних органов и для теплоизоляции. Так что без жиров никуда. Даже если ваш ребёнок страдает ожирением, это не повод сажать его на низкожировую диету. Все виды жира по-своему полезны и необходимы. Отдавайте предпочтение

растительным маслам (желательно, нерафинированным) и не забывайте о сливочном масле, только выбирайте качественное, без различных добавок. Достаточное количество жира содержится в сливках, сметане, мягких сырах, свинине, мясе индейки и утки. Но в то же время не забывайте о норме!

Углеводы являются неотъемлемым компонентом клеток и тканей всех живых организмов. Они служат источником энергии, а также выступают в качестве запасных питательных веществ. Углеводы бывают быстрыми и медленными. Быстрые (или простые) углеводы быстро усваиваются организмом и так же быстро тратятся. Простые углеводы содержатся в сладких фруктах, овощах, ягодах, молочных продуктах, пиве. Медленные (или сложные) углеводы (крахмал, гликоген, клетчатка, инсулин, пектиновые вещества) медленно высвобождают сахар в кровь, чем поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения. Медленные углеводы содержатся в картофеле, зерновых и бобовых культурах, дрожжах, морепродуктах, фруктах. Несмотря на то, что неумеренное потребление быстрых углеводов может привести к ожирению и диабету, совсем отказываться от них нельзя. Только вместо сладких булочек и конфет покупайте детям фрукты, ягоды, мёд и сухофрукты, это намного полезнее. Что же касается медленных углеводов, то именно на них нужно обращать особенное внимание, готовя завтрак и ужин. Завтрак, состоящий из каши или мюсли с йогуртом или соком – это наилучший вариант. Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в калориях. Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал. Если ваш ребёнок посещает спортивные секции или учится в школе с углублённым изучением предметов нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал.

Режим (оптимальный)питания школьника:

1 завтрак:7.00 – 7.30

2 завтрак: 10.30 – 11.00

Обед: 14.00 – 15.00

Ужин:19.00 – 20.00

Советы родителям по составлению меню для своего ребенка

Обязательно кормите ребенка горячим завтраком!!!

Было доказано, что у детей, регулярно не завтракающих перед выходом в школу, снижается работоспособность и концентрация внимания, ухудшается память.

Запланируйте перекус!

Растущий организм не переносит длительных перерывов между приемами пищи. У многих детей резко падает уровень сахара в крови. Они чувствуют слабость, головную боль, головокружение. Никакие учебные премудрости до ребенка в таком состоянии не дойдут.

Школьнику нужен горячий обед!!!

Желательно, чтобы он состоял из салата, супа, мясного блюда с гарниром, напитка. Если ребенок не успевает пообедать дома, он

Должен поест в школе!

Узнайте, чем кормят ребенка в школьной столовой!!!

Зная меню школьной столовой можно скорректировать домашний рацион, чтобы за день ребенок получал все необходимые ему питательные вещества. В период межсезонья, осенью и весной, нужно обязательно давать детям витаминно-минеральные комплексы.

Приготовьте вкусный ужин!!!

На ужин можно приготовить мясо, рыбу или птицу с овощными или крупяным гарниром. Не забывайте про салат. В качестве заправки лучше использовать растительное масло или сметану.

Помните, что недоедание, нехватка калорий или хотя бы одного питательного вещества, витамина или минерала вызывает повышенную утомляемость, снижение интеллектуальной и физической активности, а главное - повышает риск простудных и других инфекционных заболеваний.

При всем возможном разнообразии питания школьников в течение дня, есть **несколько современных диетологических правил**, которых следует стараться придерживаться:

1. В течение дня ребенок должен съедать, как минимум 1 фрукт средних размеров и 2 овоща.

2. Животные белки должны присутствовать в его рационе ежедневно.

3. Красное мясо во время учебы должно быть не чаще 1-2 раз в неделю.

4. Рыба наиболее богата полезными для мозга питательными компонентами и микроэлементами, поэтому она должна быть, как можно чаще в питании школьника. Идеальный вариант - 3-4 раза в неделю.

5. Дети испытывают постоянный недостаток витамина С, который легче всего восполнить капустой и картофелем. Хотя эти овощи и не являются рекорсменами по этому витамину, но возможность съедать их сравнительно большими порциями, делает эти овощи первостепенным источником витамина С.

6. Включайте в рацион ребенка орехи, которые очень полезны для мозга. Но не больше нескольких штук в день, т.к. это трудно перевариваемая и высококалорийная пища.

7. Питание школьников должно состоять, как минимум из 4 приемов пищи. Два из которых должны содержать горячие блюда.



Приблизительное меню питания учащегося

Завтрак: Каша, запеканка или яйца. Цельнозерновой хлеб. Сыр. Чай с медом, кефир или какао, если нет каши, то стакан молока.

Обед: Бульон, мясо, птица или рыба с гарниром, овощной салат, компот из свежих или сухих фруктов.

Полдник: На полдник ребенку можно дать сладкую сдобу - булочку, печенье, кекс и т.д.

Напитки - сок, молоко, какао, кофе с молоком.

Ужин: Горячее блюдо - яичница, каша, запеченная или на пару рыба, фаршированные овощи и т.д.

Нормы питания школьников

Лучшим соотношением основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов) для учеников считаются пропорции 1:1:5 или 1:1:4. При этом:

1. Школьникам до 11 лет, в среднем за сутки, должно доставаться по 70-80 г белков и жиров, и 280-330 грамм углеводов. Или из расчета 2,5-3 г белка на 1 кг веса.

2. Учащимся 12-17 лет - 90-100 г белков и жиров, и 420-470 грамм углеводов. Или 2-2,5 г белка на 1 кг веса.

Детям занимающимся еще и в спортивных секциях, количество белка должно быть увеличено:

1. Школьникам 10-13 лет до 116-120 грамм белка в сутки.

2. Учащимся 14-17 лет до 132-140 грамм.

В питании школьника должно быть: кальция - 1 г, фосфора - до 2 г, железа до 20 мг. Не менее 2 мг каротина и рибофлавина, 1 мг витамина А, 15 мг РР, 50мг С и до 1000 единиц витамина В.

Как показывает практика, школьники испытывают наибольший недостаток в витаминах С, В₂ и А. Поэтому, если нет возможности получить их из пищи, особенно зимой, то надо использовать пищу обогащенную этими витаминами. Рекомендуется использовать таблетки аскорбиновой кислоты. Их лучше добавлять в охлажденные кисели или компоты.

При питании школьников важно учитывать качество белков. Так животные белки должны составлять не менее 65% всего белкового рациона, при этом наиболее оптимальны для детского организма молочные. Для учащихся детей норма молока может достигать до 500 мл, что соответствует 25 граммам сгущенного, или 12 граммам сухого молока. Для правильного развития школьника в его питании должны обязательно присутствовать незаменимые аминокислоты - триптофан, гистидин и лизин, которые содержат яйца, рыба и мясо.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К ЗНАНИЯМ

Совершенствование системы питания в школе напрямую связано с сохранением здоровья нации и задачами улучшения демографической ситуации в стране. Здоровое, рациональное питание имеет первостепенное значение для предупреждения многих хронических заболеваний, определяющих в настоящее время в России преждевременную смертность и низкую ожидаемую продолжительность жизни.

1. усилению просветительской работы среди родителей;



2. результатам организации образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
3. предоставлению качественного питания;
4. использованию продуктов местных производителей

Как правильно питаться?

Существует масса слухов и домыслов на тему того, как должна выглядеть система правильного питания: кто-то считает, что это вегетарианство, кто-то и дня не может прожить без хорошего стейка, а для кого-то это просто вкусное питание. Если вы хотите, чтобы было ваше питание правильным, то вам следует включить в ваш образ жизни эти простые и полезные правила: В правильном питании необходимо разнообразие: немного мяса, много овощей, фруктов, рыбы и продуктов из муки грубого помола. Это дает организму все питательные и необходимые для жизни вещества, в которых он нуждается. Одностороннее питание, применяемое прежде всего в некоторых диетах, приносит вред здоровью. Белки, жиры и углеводы — энергетические вещества, которые должны поставляться с пищей.

-Правильный режим питания. Большие порции создают излишнюю нагрузку для организма и пищеварения. Они вызывают чувство переполнения, усталость и вялость. Лучше есть не три раза в день помногу, а пять раз небольшими порциями. Перерывы между едой не будут слишком большими, и «калорийные бомбы» при этом не вытеснят здоровое чувство голода.

-Ешьте медленно и с удовольствием — это главное для правильного питания. Торопливый едок обычно ест слишком много. Ученые установили, что признаки насыщения появляются лишь через пятнадцать минут после еды. Это значит, что тот, кто с жадностью глотает свою еду, уже за несколько минут получает достаточно калорий/джоулей, не давая своему организму возможности сообщить о переходе границы насыщения.

-То, что относится к еде, следует соблюдать и в отношении питья. Если у вас сильная жажда, то лучше всего выпить воды. Не следует переоценивать значение утоляющего жажду пива из-за содержания в нем алкоголя и калорийности. Из горлышка пивной бутылки можно очень быстро получить излишки энергии. Будьте осторожны и со сладкими напитками (лимонадами, фруктовыми соками или напитками с колой). Они не утоляют жажду, но содержат до ста десяти грамм сахара в одном литре.

-Не пейте слишком мало: дневная потребность в жидкости составляет полтора-два литра. Очень рекомендуется минеральная вода или чай (лучше всего — фруктовый чай). Умеренно могут употребляться молоко, кофе, пиво, вино, шампанское и напитки с фруктовыми соками.

-Правильное соотношение белков, жиров и углеводов. В вашем рационе их должно быть тридцать, тридцать и сорок процентов соответственно. Но не забывайте о качестве строительных элементов: от куска сладкого торта или зажаренного в углях куска мяса у вас, конечно, прибавится углеводов и белка, но их польза для здоровья весьма сомнительна. Полноценное питание включает в себя сложные углеводы, хорошие приготовленное мясо и полезные жиры.

Как правильно принимать пищу?

Мы крайне редко задумываемся над этим вопросом. А между тем это один из важнейших аспектов правильного, здорового питания. Важно не только употреблять качественную, здоровую пищу, но и делать это по всем правилам.

1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций. Сразу после таких нагрузок организму не до выделения пищеварительных соков. Сделайте хотя бы получасовой перерыв.

2. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов. Кушайте их целиком или в виде салатов. Овощи и фрукты, съеденные на пустой желудок, стимулируют работу пищеварительных желез, моторику желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации микрофлоры кишечника. Особенно полезны в этом отношении яблоки, капуста всех видов (белокочанная, цветная, брокколи...), морковь, огурцы, помидоры, сладкий перец. Капусту, кстати, можно употреблять и квашеную - это один из очень немногих продуктов, которые при заготовке впрок почти не теряют своих полезных свойств.

3. А вот вместе с термически обработанной пищей, а тем более сразу после нее сырые овощи и фрукты употреблять не следует - в таком случае они способствуют процессам гниения и брожения в кишечнике. Есть фрукты на десерт - вредно!

4. Тщательно пережевывайте пищу. При жевании происходит не только механическое измельчение пищи (что облегчает работу всем другим отделам пищеварительного тракта), но и частичное расщепление углеводов и некоторых белков под действием ферментов, содержащихся в слюне.

5. Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами - хотя бы 5, а лучше 10 минут. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее получаса, обед - не менее 40 минут.

6. Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Вода, другие напитки смывают слюну изо рта, разбавляют желудочный сок, что негативно сказывается на переваривании пищи. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.

7. Не употребляйте очень холодную (значительно ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки. Нежелательно сочетать в одном приеме пищи холодные и горячие блюда.

8. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой работы и не менее получаса в случае тяжелой физической. А при серьезных занятиях спортом перерыв между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.

Дары природы в полезном питании

То, что, употребляя чеснок, можно дожить до глубокой старости, научно не доказано, но он обладает иным положительным свойством. Например, препятствует развитию атеросклероза (старения сосудов) и понижает кровяное давление. Он содержит эфирное масло аллицин, которое помогает уничтожать в организме возбудителей заболеваний и усиливает иммунную защиту. Поэтому ежедневно следует добавлять в пищу зубчик чеснока.

Многочисленные достоинства чеснока для поддержания здоровья человека изучались тысячелетиями, но только недавно привлекла к себе пристальное внимание его способность поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы. Это вновь возбудило интерес к использованию чеснока в качестве пищевой добавки. Разработаны таблетки чеснока в специальной оболочке, которая растворяется в кишечнике, что устраняет запах чеснока изо рта, но сохраняет его целебные свойства.

Но, оказывается, удивительными свойствами обладает не только чеснок. Корень сибирского женьшеня усиливает возбудимость мозга и способствует восстановлению памяти. Он рекомендуется при умственном и физическом переутомлении, снижении концентрации внимания, синдроме хронической усталости, вегетососудистой дистонии.

Корень валерианы помогает снять мышечные спазмы, вызванные напряжением. Хмель способствует релаксации. Кора белой ивы и буквица помогают ослабить головную боль, в то время как корень имбиря справляется с нарушениями пищеварения, вызванными стрессом.

Недавно ученые открыли способы извлечения хлорофилла из растений для использования его в качестве пищевой добавки. Препараты хлорофилла помогают организму в создании среды, неблагоприятной для роста бактерий. Кроме того, хлорофилл является поливитаминной питательной добавкой и оказывает на организм универсальное воздействие, регулируя функции эндокринной системы.

Пчелиная пыльца содержит большинство витаминов, более двадцати пяти микроэлементов, двадцать семь минеральных солей и ферментов. Пчелиная пыльца особенно богата витаминами группы В, столь важными для обмена веществ. Благодаря своему витаминному и минеральному составу пчелиная пыльца улучшает функции иммунной системы и поддерживает энергетический запас организма.

Многофункциональное растение эхинацея, обладающее антибактериальными, противовирусными и антитоксическими свойствами, дает мощную поддержку иммунной системе. В частности, эхинацея улучшает здоровье дыхательной и пищеварительной систем, что делает ее популярной травяной добавкой для защиты от общих респираторных заболеваний и гриппа.

В течение многих веков зверобой с успехом применялся для лечения ран. Англичане называли его «бальзамом воинов». Во Франции, Италии и Германии зверобой именуют травой Святого Иоанна, которая охраняет дом от злых духов. В наши дни интерес к этому древнему лекарскому средству необыкновенно возрос. Исследования показали, что зверобой действительно изгоняет «злых духов», если под ними подразумевать различные тяжелые заболевания, в частности депрессивные состояния.

Говорят, что зверобой помогает от тысячи болезней. Вот некоторые из них:

- Легкая или умеренная депрессия, другие нервно-психические расстройства; синдром хронической усталости.
- Вирусные и микробные инфекции (грипп, простой или опоясывающий лишай).
- Положительное действие зверобоя на гнойные процессы.
- Раны и ожоги. Помогает при резаных, рваных и нагноившихся ранах; при образовании гнойных затеков, очищает рану от микробов и вирусов.

-Заболевания сосудов. Усиливает кровоток в сосудах сердца, что способствует насыщению сердечной мышцы кислородом. Это крайне важно при ишемической болезни сердца.

-Повышает выработку гормона мелатонина в ночные часы. Поэтому зверобой можно рекомендовать для улучшения сна и профилактики склероза.

Продукты, необходимые для полноценного питания школьников

Дата: 23 ноября 2018 в 11:24, **Обновлено** 6 сентября 2019 в 18:56

Автор: Супранович А. Г.

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.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.



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 необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие не перевариваемые 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, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.

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: красная и черная 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.