



Правила здорового питания школьников



Підготував 6Б клас

Здоровое питание – залог успеха в учебном году



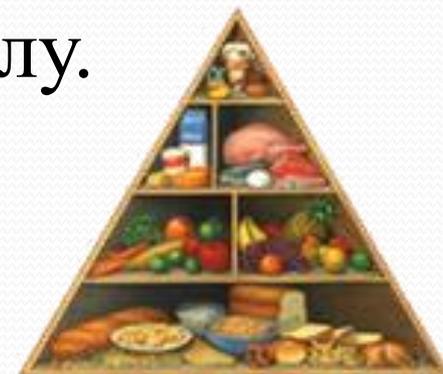
Правильное питание - это основа здоровья человека.

Пища – единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию.

Рацион питания

Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым поддерживая его рост, развитие и работоспособность.

Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.



По мнению диетологов, современный школьник должен:

- есть не менее четырех раз в день,
- на завтрак, обед и ужин съесть горячее блюдо,
- Обязательно включать в рацион молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка, дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда,
- в качестве гарнира использовать тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту),
- за день выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.



Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2300 ккал
- 11-13 лет (мал.) – 2700 ккал
- 11-13 лет (дев.) – 2450 ккал
- 14-17 лет (мал.) – 2900 ккал
- 14-17 лет (дев.) – 2600 ккал



Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

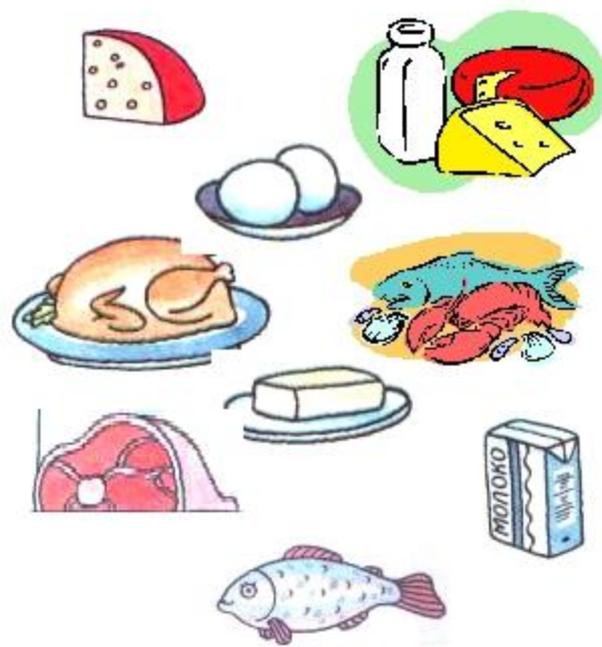
Польза горячего питания

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в школе, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.



Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

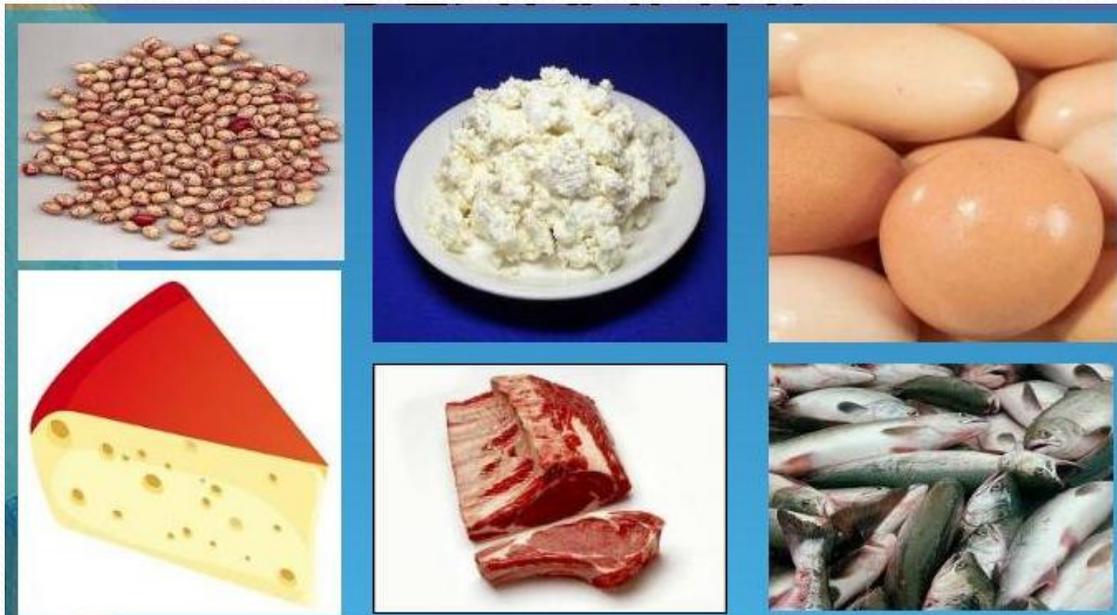
В крупах, муке,
крахмале,
фруктах,
овощах



Белки

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок. 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.



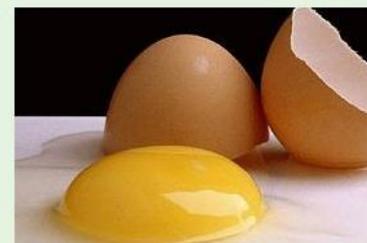
Жиры

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.



Продукты,
содержащие
жиры



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.



Витамины и минералы

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

Источники витамина А

Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

- морковь ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Источники витамина С

Витамин С полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель .

Источники витамина Е

Витамин Е защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

- печень ;
- яйца ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы .

Витамины группы В

Витамин В1 находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

- хлеб грубого помола
- МОЛОКО
- ТВОРОГ
- ПЕЧЕНЬ
- СЫР
- ЯЙЦА
- КАПУСТА
- ЯБЛОКИ
- МИНДАЛЬ
- ПОМИДОРЫ
- БОБОВЫЕ

Рекомендации школьникам

- 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 всухомятку
- Меньше есть сладостей
- Не перекусывать чипсами и сухариками
- Обязательно брать в школе горячий обед

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!**

