



К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из

фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином.

Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка — смесь трудноперевариваемых веществ.

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

| ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ | E123 | E510 | E513E | E527 | | | | |
|------------------------|------|------|-------|------|------|------|------|------|
| ОПАСНЫЕ | E102 | E110 | E120 | E124 | E127 | E129 | E155 | E180 |
| | E201 | E220 | E222 | E223 | E224 | E228 | E233 | E242 |
| | E400 | E401 | E402 | E403 | E404 | E405 | E501 | E502 |
| | E503 | E620 | E636 | E637 | | | | |
| КАНЦЕРОГЕННЫЕ | E131 | E142 | E153 | E210 | E212 | E213 | E214 | E215 |
| | E216 | E219 | E230 | E240 | E249 | E280 | E281 | E282 |
| | E283 | E310 | E954 | | | | | |
| РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА | E338 | E339 | E340 | E341 | E343 | E450 | E461 | E462 |
| | E463 | E465 | E466 | | | | | |
| КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ | E151 | E160 | E231 | E232 | E239 | E311 | E312 | E320 |
| | E907 | E951 | E1105 | | | | | |
| РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА | E154 | E626 | E627 | E628 | E629 | E630 | E631 | E632 |
| | E633 | E634 | E635 | | | | | |
| ДАВЛЕНИЕ | E154 | E250 | E252 | | | | | |
| ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ | E270 | | | | | | | |
| ЗАПРЕЩЕННЫЕ | E103 | E105 | E111 | E121 | E123 | E125 | E126 | E130 |
| | E152 | E211 | E952 | | | | | |
| ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ | E104 | E122 | E141 | E171 | E173 | E241 | E477 | |

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Пример дневного меню для ребёнка 7–16 лет

Приём пищи

Наименование блюд

Вес

Завтрак

| | |
|---------------------------|---------|
| 1 Каша овсяная молочная | 180 + 5 |
| 2 Творожная запеканка | 100 |
| 3 Чай с молоком и сахаром | 200 |

Второй завтрак

| | |
|---------------------|--------|
| 1 Свежие фрукты | 200 |
| 2 Бутерброд с сыром | 25 + 8 |

Обед

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 1 Суп рыбный с овощами | 400 |
| 2 Котлеты мясные запечённые | 90 |
| 3 Вермишель отварная | 100 |
| 4 Салат из свёклы и зелёного горошка | 120 |
| 5 Компот из свежих яблок с сахаром | 200 |

Полдник

| | |
|-------------------|-----|
| 1 Чай с сахаром | 200 |
| 2 Булочка сдобная | 75 |

Ужин

| | |
|-------------------------------------|---------|
| 1 Курица отварная | 65 |
| 2 Пюре картофельное | 180 + 3 |
| 3 Овощной салат из капусты, моркови | 80 |
| 4 Компот из свежих яблок | 200 |

Перед сном

| | |
|----------------------------------|-----|
| 1 Кефир (2,5% или 3,2% жирности) | 230 |
|----------------------------------|-----|

На весь день

| | |
|-------------------------------|-----|
| 1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 210 |
|-------------------------------|-----|



Рекомендации ВОЗ (всемирная организация здравоохранения) построены по принципу светофора

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г 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.



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.

«Свою болезнь ищи на дне тарелки».
«Тысяча болезней от пищи».
«Лучше терпеть голод, чем глотать вредную пищу».

