



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 Йогурт (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 «зелёные» 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».

