

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году!



Школьные годы - это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста, формирования всех органов и систем организма ребенка.

И в первую очередь, ребенку понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания.

Рекомендации школьникам

- Твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Старайся не употреблять острую, солёную, жирную и жареную пищу.
- Во время еды не читай, не смотри телевизор, не отвлекайся в телефон, старайся не разговаривать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай пищу.
- Помни, что кондитерские изделия - это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Твоему организму нужна жидкость, и лучшее средство утоления жажды - кипяченая, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.

Рекомендации родителям

- Приучайте ребенка утром завтракать дома.
- Постарайтесь объяснить ребенку, что пренебрегать горячим питанием в школе не нужно.
- Кладите ребенку с собой здоровый перекус: яблоко, банан, орехи, йогурт. Не давайте ему шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребенка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии.

Правила здорового питания для школьников

Рекомендации НИИ питания Российской академии медицинских наук и Роспотребнадзора

1. Правильный режим питания – 5–6 раз в день небольшими порциями.

2. Соблюдение баланса между поступлением и расходом энергии.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7 – 11 лет – 2100 ккал;
- 11 – 14 лет – 2300 (девочки) и 2500 (мальчики);
- 14 – 18 лет – 2500 (девушки) и 2900 (юноши).



3. Сбалансированное питание: соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять 1:1:4.



4. Ежедневно – не менее 400 г овощей и фруктов, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения. Помните, что овощи и фрукты не только обеспечивают организм некоторыми витаминами, минеральными веществами и пищевыми волокнами. Наличие в них органических кислот улучшает всасывание железа из других продуктов, способствуя предотвращению анемии.

5. Ежедневно – молоко и молочные продукты. Именно в детском возрасте закладывается «здоровье» костей, а без молока и молочных продуктов обеспечить это «здоровье» представляется затруднительным. Не следует забывать и том, что молоко может утолять жажду и прекрасно заменять сладкие газированные напитки.

6. Высокобелковые продукты животного происхождения (мясо, птица, рыба, яйца) – необходимы для нормального роста и развития детей; отдавайте предпочтение блюдам из мяса и рыбы в натуральном виде, а не колбасам и консервам.

7. Используйте только йодированную соль. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и переработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах.

8. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, употребление сладостей – не более 1 – 2 конфеты или 3 – 4 печенья в день.

9. Не рекомендуются: сладкие батончики, газированные напитки, чипсы – факторы риска развития сахарного диабета, ожирения и других болезней!



10. Соблюдайте основные правила личной гигиены, условий и сроков хранения пищевых продуктов и готовых блюд – это поможет избежать пищевых отравлений!

Здоровое питание – основа процветания!

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

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



Питаться школьник должен 4-5 раз в день

- Первая смена:
- 7:30—8:30 завтрак
 - 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе
 - 14:30—15:30 — обед в школе или дома
 - 19:00—19:30 — ужин (дома)



- Вторая смена:
- 8:00—8:30 — завтрак (дома),
 - 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу)
 - 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)
 - 19:30- 20:00-ужин (дома)



В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста



Необходимо использовать йодированную соль