

# 8



## правил здорового ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Всех школьников объединяет одно: молодому растущему организму необходимо помогать справляться с ежедневными умственными и физическими нагрузками. И сделать это могут только родители. Самое важное - это составить правильный рацион, богатый витаминами и минералами, необходимыми юному организму.

### РАЗБЕРЕМ, КАКИМИ ЖЕ ПРАВИЛАМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ:

#### 1 В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка.

Отрицательное влияние на организм оказывает как недостаточная, так и избыточная калорийность пищи.

- При недостаточной калорийности уменьшается вес тела, ухудшается самочувствие, падает работоспособность, снижаются защитные силы организма.
- При избыточной калорийности значительно увеличивается вес тела, что ведёт к ожирению и другим серьёзным нарушениям здоровья.



#### Энергетическая ценность 1 гр:

**жиры = 9 ккал**

**белки = 4 ккал**

**углеводы = 4 ккал**

#### 2 Установите оптимальный режим питания.

Дети должны питаться дробно, то есть примерно пять раз в день. Это необходимо для того, чтобы организм постоянно получал дополнительную энергию и не чувствовал голод.

Питание ребенка желательно строить по классической схеме:

- **завтрак** через полчаса после пробуждения;
- **второй завтрак** в школе (в 10-11 часов);
- **обед** (либо в школе, либо дома) в 13-14 часов;
- **полдник** (дома или в школе) через 2-3 часа после обеда;
- **ужин** не позднее чем за два часа до сна.

Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4-5 часов, при этом обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а так же исключается чувство голода.



### **3 Максимально разнообразьте питание**, чтобы дети получали все необходимые вещества (белки, жиры, углеводы, клетчатка, минералы и др.).

**БЕЛКИ** – основной материал, который используется для построения тканей человека. Школьники, организм которых непрерывно растет, особенно нуждается в этом веществе. При недостатке белка рост и развитие ребенка замедляются, понижается сопротивляемость организма к болезням, ухудшается умственная деятельность.

- источники растительного белка: бобы, горох, соя;



#### **Суточная потребность в белках для детей:**

**7-10 лет - 80 г, 11-13 лет – 90 г**

**14-17 лет – 100 г.**

**ЖИРЫ** используются в качестве энергетического материала, а также выполняют пластическую функцию, являясь компонентами клеточных мембран и нервной ткани.

Недостаток жира в питании детей приводит к снижению иммунитета, замедлению роста и расстройству функций центральной нервной системы.

Избыток жира также сказывается отрицательно: нарушается обмен веществ, жиры откладываются в подкожной клетчатке, печени и других органах, что приводит к ожирению и ухудшает работу сердца, сосудов.

Наиболее полезным в детском питании является сливочное масло, не следует забывать и о растительном масле и рыбьем жире – источниках полиненасыщенных жирных кислот.

#### **Суточная потребность в жирах для детей:**

**7-10 лет - 80 г, 11-13 лет – 90 г, 14-17 лет – 100 г.**

**УГЛЕВОДЫ** являются основными источниками энергии в процессах мышечной и нервной деятельности.

Однако избыток простых углеводов (конфеты, сладости, шоколад и т.п.) наносит большой ущерб здоровью: нарушение обмена (ожирение, сахарный диабет 2 типа), отставание в росте и общем развитии, склонность к частым заболеваниям. Поэтому 80% всех углеводов должны составлять сложные углеводы: овощи, фрукты, крупы.

#### **Суточная потребность в углеводах для детей:**

**7-10 лет – 300 г, 11-13 лет – 350 г, 14-17 лет – 400 г.**

---

### **4 Не забывайте про завтрак.**

**ЗАВТРАК** - это самый важный прием пищи. Не оставляйте ребенка без утренней трапезы и не забывайте о ней сами, чтобы не подавать дурной пример. Завтрак пробуждает организм, запускает метаболизм и все обменные процессы, заряжает энергией и позитивом на весь день.

Для школьников не придумать лучше завтрака, чем каши (желательно без сахара). Их существует большое множество, так что экспериментируйте и добавляйте новые ингредиенты – ягоды, фрукты, сухофрукты, орехи, мед.



## **5** Добавляйте в ежедневный рацион ребенка больше овощей и фруктов.

**Ежедневно – не менее 400 г овощей и фруктов**, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения. Овощи и фрукты не только обеспечивают организм витаминами и микроэлементами, но и содержат большое количество пищевых волокон (клетчатки). Клетчатка незаменима для нормальной работы кишечника. Употребляйте несколько порций разнообразных свежих овощей и фруктов в день.



**Рекомендуемая порция:**



## **6** Добавляйте в ежедневный рацион ребенка молоко и кисломолочные продукты.

Эти продукты незаменимы в рационе школьника, ведь они являются источником белка, витаминов и микроэлементов. Минимум 2 раза в неделю детям необходимо есть натуральный творог – главный источник хорошо усваиваемого кальция и фосфора, необходимых для полноценного роста и развития костей ребенка.

## **7** Питание школьника должно быть щадящим по способу приготовления, при которых не требуется большого количества масла, жира, соли, сахара.

Минимизируйте жарку, наиболее полезны продукты, приготовленные на пару, при этом продукты сохраняют свой цвет, запах, форму, вкус и большую часть микроэлементов и витаминов, а также отваренные или запеченные в духовке без добавления жира.



## **8** Ограничьте употребление ребенком вредных продуктов.

Есть такие продукты, которые детям противопоказаны. Чрезмерное употребление такой пищи приводит к проблемам со здоровьем. Дети школьного возраста находятся в группе особого риска.

В список запрещенных продуктов входят: сладкие газированные напитки, чипсы, шоколадные батончики, колбасы, фастфуд. Такая пища содержит большое количество «скрытого» жира, сахара, соли, транс-жиров.



## **Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.**

Помните о том, что одинаковых детей не бывает. Все нормы и показатели не могут быть универсальными и подходить абсолютно для всех. При составлении рациона питания необходимо обратить особое внимание на возраст, объемы умственной и физической нагрузки, медицинские показания. Следите за своим ребенком и тогда вы лучше любого врача определите, какие продукты важны именно для него.

**Берегите Ваше здоровье!!!**