

Основные принципы питания школьников

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей. Именно в школе дети приобретают добрую половину своих будущих хронических болезней, и зачастую они связаны с вынужденным неправильным питанием.

Но всё в ваших руках: вы можете с молодых лет приучить ребёнка к здоровой пище, отвлечь его от нынешнего «бича» детского меню - чипсов и шоколадок и спасти от гастритов и язв.

Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своем интеллектуальном потенциале, которая поможет вам на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия.



Питание школьника должно быть сбалансированным

В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4



Питание школьника должно быть ОПТИМАЛЬНЫМ

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- ▶ 7-10 лет – 2400 ккал
- ▶ 14-17 лет – 2600-3000 ккал
- ▶ если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Белки

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству – мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 гр. белка,
55 гр. животного происхождения.

из них 40-

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- ▶ молоко или кисломолочные напитки ;
- ▶ творог ;
- ▶ сыр ;
- ▶ рыба ;
- ▶ мясные продукты ;
- ▶ яйца .



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Жиры

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

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 гр. в сутки, 30% суточного рациона.



Здоровое питание для школьника



Пирамида здорового питания

Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо



Обеспечение рационального питания школьника

одно из ведущих условий правильного гармоничного развития. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека.



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.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

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

Этих продуктов в дневном рационе ребенка должно быть не более:

- ▶ 5-6 ложек сахара
- ▶ 3 шоколадных конфет
- ▶ 5 карамелек
- ▶ 5 чайных ложек варенья или меда
- ▶ 2-3 вафель
- ▶ 50 гр. торта
- ▶ 1-2 ст.ложки растительного
- ▶ 30 гр. сливочного масла



Самые вредные продукты для детей

- ▶ Чипсы



- ▶ Фастфуд (беляши, хачапури, картошка-фри)

- ▶ Кетчупы и майонезы



- ▶ Кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара

- ▶ Кофе и энергетические напитки



Не следует!

- ▶ Ставить на стол сразу много еды.
- ▶ Давать с собой в школу продукты, которые быстро портятся, или которые трудно есть (нужна ложечка), равно как и сладости — ребенок, почувствовав голод, немедленно закусит сладким.
- ▶ Разрешать ребенку есть от нечего делать, пить горячие напитки.
- ▶ Заканчивать прием пищи сладким (наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения).
- ▶ Запивать пищу.
- ▶ Есть при перегреве на солнце и сильном ознобе или при сильной усталости. Перекусывать чипсами, сухариками.

Полноценное и правильно организованное питание

— необходимое условие долгой и
полноценной жизни, отсутствия многих
заболеваний.

Мы, родители, в ответственности за то, как
организовано питание наших детей.

Благодарю за внимание!

