

Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

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.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. 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.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: **мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр**- не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
 - **завтрак (дома, перед уходом в школу)**
 - **горячий завтрак в школе**
 - **обед в школе или дома**
 - **ужин (дома)**
4. Следует употреблять йодированную соль.
5. В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребенок должен получать витаминно - минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рационального питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.
7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Что поможет укрепить иммунитет?

ОКАЗЫВАЕТСЯ...

...У большинства школьников в холодное время года наблюдается нехватка трех и более витаминов. Дефицит витаминов группы В наблюдается у половины детей, аскорбиновой кислоты - у каждого третьего ребенка, D - у каждого пятого. Только 5% родителей регулярно дают детям витаминные препараты. Однако ученикам старших и младших классов нужны разные витамины. С помощью иммунной системы наш организм борется с вирусами и микробами. Важно сохранить свои защитные силы в полной боевой готовности! Большую роль в укреплении

организма играют занятия спортом, закаливание, и правильное питание!!!
Вот хит-парад самых полезных для иммунитета продуктов:

1. Свежие овощи и фрукты.
2. Растительные масла, рыба жирных сортов.
3. Мясо.
4. Молочные и кисломолочные продукты.
5. Чай.
6. Холодец, бульоны, желе, морепродукты.

СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Они богаты витаминами А, С и Е. Витамин С, защищающего нас от вирусов и инфекций, много в цитрусовых, ягодах и фруктах, овощах и зелени. Витамин А богаты сладкий перец, морковь, помидоры, ягоды шиповника. Витамин Е следует искать в орехах и семечках, свекле, шпинате и листьях салата. Очень полезен репчатый лук (содержит кверцетин), помидоры (содержат ликопен), грецкие орехи (содержат эллаговую кислоту)

МЯСО

Дефицит белковой пищи вредно отражается на состоянии иммунитета, поэтому в сезон простуд неразумно полностью отказываться от мяса. Но мясо должно быть постным, с минимальным содержанием жира. Именно в таких сортах содержится много цинка, который защищает человека от различных инфекций, вырабатывая в организме белые кровяные клетки, борющиеся с вредными микробами и вирусами. Цинк с пищей можно получить также из морепродуктов, тыквенных семян и грибов.

МОЛОЧНЫЕ И КИСЛО-МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, обогащенные живыми лакто - и бифидобактериями. Их еще называют пробиотиками. Помимо кефира и йогуртов к числу пробиотиков можно отнести такие природные антисептики, как лук, чеснок, артишоки и бананы.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, РЫБА ЖИРНЫХ СОРТОВ

В этих продуктах содержатся уникальные омега-3 жирные кислоты, защищающие от множества заболеваний.

ЧАЙ

Одна чашка черного или зеленого чая в день - отличная профилактика простуд. В чае антиоксидантов даже больше, чем в овощах и фруктах.

ХОЛОДЕЦ, БУЛЬОН, ЖЕЛЕ И ВСЕ ЖЕЛЕОБРАЗУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ, А ТАКЖЕ МОРЕПРОДУКТЫ.

Все они содержат мукополисахариды – вещества, которые входят в состав межклеточного вещества. Они очень важны для укрепления суставов, костей, сердечно-сосудистой системы, а также для нормального функционирования иммунной системы.

Рациональное питание школьников

Рациональное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья; устойчивости к действию инфекций и других

неблагоприятных факторов; способности к обучению во все возрастные периоды.

Выделяют основные принципы рационального питания:

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.
2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.
3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).
4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощи, фрукты, ягоды, зелень).
5. Соблюдение режима питания.
6. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей и их активности.

Восполнить эту энергию можно только с помощью питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все жизненно важные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Источником белка являются такие продукты, как мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, фасоль, соя, горох.

Источником легкоусвояемого животного жира в питании школьников является сливочное масло (потребность – 30-40 г/сутки), содержащиеся жирорастворимые витамины А и D. В рацион школьников обязательно должно быть включено и растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.) в количестве 15-20 г. в день (3-4 чайные ложки).

Наиболее богаты углеводами растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель, овощи и фрукты.

Организм ребенка нуждается также в систематическом снабжении минеральными солями. Среди них – соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, хлора, которые необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах; и железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень маленьких количествах. Ягоды, фрукты, овощи – источники многих важных для организма веществ: витаминов, особенно витамина С, минеральных солей.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Поэтому пищевой рацион должен быть составлен так, чтобы ребенок получал обязательно одно жидкое блюдо.

Организация рационов питания во время пребывания учащихся в школе является одним из важных факторов профилактики заболеваний и

поддержания здоровья детей и подростков. Для учащихся общеобразовательных учреждений предусматривается организация двухразового горячего питания. Двухразовое питание предполагает организацию завтрака и обеда, а при организации учебного процесса во 2-ую смену – обеда и полдника. Длительность промежутков между приемами пищи не должна превышать 3,5-4 ч.

Завтрак перед уходом в школу должен состоять из двух блюд. Первое блюдо может быть крупяным, овощным или мучным. Очень полезно давать ребенку творог или яйцо. Второе блюдо – это чай с молоком, молоко, кофе, хлеб с маслом и сыром.

В школе ученик должен обязательно получить горячий завтрак. Если по каким-либо причинам горячее питание не организовано, ребенку нужно давать с собой бутерброд.

Длительное голодание по 6-7 часов приводит к более быстрому утомлению и может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и др.

Дома или в школе ребенок должен получить полноценный обед из трех блюд. Первое блюдо не является основной частью обеда, поэтому школьникам 7-11 лет достаточно 300 граммов супа. Основная часть обеда – второе блюдо. Оно должно быть мясное, рыбное с крупяным или овощным гарниром. Третье блюдо – сладкое (компот, кисель и т. д.).

На полдник детям необходимы: фрукты, кефир, молоко, чай со сдобной булочкой, ватрушкой, пряником.

Ужинать детям нужно не позднее чем за 1-1,5 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. Ужин должен состоять из двух блюд: первое – творог. Рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда; второе – молоко, кефир, простокваша, кисель и др.

Таким образом, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов будет включать рацион, тем выше вероятность, что организм ребенка получит все необходимые ему вещества.

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия ребенка, его успешной учебы в школе. Ежедневно ребенок нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

Очень часто родители испытывают сложности в составлении детского рациона. Многие не знают, сколько ребенку нужно употреблять тех или иных продуктов, чтобы обеспечить организм всем необходимым. Одни боятся перекормить, другие переживают, что ребенок мало ест.

Давайте разберемся в нуждах среднестатистического ребенка.

Конечно, детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) - около ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных жиров в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

Углеводы – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров – 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенка необходимы витамины и микроэлементы. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

Режим питания школьника

Оптимально, если у ребенка будет три основных приема пищи дома и перекус в школе. Основные приемы пищи обязательно должны включать горячие блюда. Каждый день нужно есть каши, мясо, овощи, фрукты, молочные продукты, несколько раз в неделю – рыбу, орехи. Не стоит забывать и о воде – следует выпивать хотя бы литр-полтора в день.

Завтрак

Завтрак школьника должен обеспечить его энергией почти на весь учебный день. Полноценный завтрак должен состоять из каши, фруктов, молочных продуктов (сыр, творог, йогурт, молоко). Фрукты – источник витаминов и клетчатки, каши обеспечат необходимый запас углеводов (энергии), а молочные продукты богаты кальцием, который детям просто необходим для роста. Из такого набора продуктов можно каждый день готовить разные блюда.

Можно приготовить молочную кашу, добавив в нее кусочки фруктов, ягоды; сырники, ленивые вареники, творожок с фруктами; мюсли с молоком. Идеальные напитки для завтрака – чай или какао.

Перекус в школе

В школе есть столовая. Но если не уверены в качестве продуктов в школьной столовой или в том, что ребенок потратит деньги на правильное питание, то лучше дайте ему что-то из еды с собой. Оптимальный вариант - бутерброд, лучше из цельнозернового или ржаного хлеба с нежирной ветчиной или сыром, листиком салата. Можно дать яйцо, сваренное вкрутую. Из фруктов – банан, яблоко. На десерт положите печенье или сухофрукты, сок в небольшом пакетике.

Обед

Обед школьника должен состоять из нескольких блюд: обязательно жидкое горячее блюдо (суп или борщ), мясо, птица или рыба, гарнир, салат из овощей. Первое блюдо для ребенка стоит готовить на втором бульоне. Мясо или рыбу лучше отваривать, тушить, жарить в небольшом количестве масла. В качестве гарнира подойдут каши, макароны из твердых сортов пшеницы, отварной картофель, тушеные овощи. После обеда можно предложить ребенку компот или кисель.

Ужин

Ужин ребенка – последний прием пищи, он не должен быть слишком поздним и плотным. На ужин можно приготовить овощные блюда - различные запеканки, голубцы, фаршированный перец. Можно накормить ребенка кашей или молочными блюдами, если вы не ели их на завтрак, блюдами из яиц. Перед сном предложите выпить стакан кефира или молока.

Примерное меню школьника на день:

- Завтрак: овсяная каша с сухофруктами, чай с сыром.
- Перекус в школе: бутерброд с отварным мясом, банан, сок.
- Обед: борщ, куриные котлеты, рис, тушеный с овощами, салат из свежей капусты с огурцом, компот.
- Ужин: омлет с овощами, сладкий творожок, чай.

Составляя меню для школьника, учитывайте вкусы вашего ребенка, но не позволяйте совсем отказываться от полезных продуктов. Следите, чтобы стол ребенка был разнообразным. Ищите новые способы приготовления тех продуктов, которые ребенку не по душе. Не заставляйте ребенка съедать больше, чем ему хочется. Помните, что каждый ребенок индивидуален.

Здоровое питание для школьника

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.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка.

Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак - ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

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.

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка - смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

Белки - это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

Школьники 7-11 лет должны получать в сутки 70-80 г белка, или 2,5-3 г на 1 кг веса, а учащиеся 12-17 лет - 90-100 г, или 2 -2,5 г на 1 кг веса.

Дети и подростки — юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120 г в возрасте 10—13 лет. и до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.

В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет 65—60%, у взрослых—50%. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко

должно рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл. Следует иметь в виду, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного.

Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин — рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.