

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Памятка

**Полноценным "строительством" детского организма станет в том случае, если ребенок ежедневно будет иметь в своем рационе:**

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70 г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде);
- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился ребенок;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб - для детей этого возраста уже преимущественно черный.

**В период с сентября по май необходимо получать витамин D3 в дозе 400 МЕ/сутки.** Можно добавлять в пищу 6 капель водо- или жирорастворимого витамина D3 (Аквадетрим, Вигантол) 1 раз в неделю.

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4-5 приемов и соблюдать несколько полезных правил:

- голод утоляют не сладкой пищей, а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном полстакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в школе более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, полчашки сока, галетным печеньем; если завтрака в школе нет, то завтрак в домашних условиях обязателен!
- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5-4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.







## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Питание школьника должно быть сбалансированным.** Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ.

В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы, микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. 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***

***11-13 лет – 2500-2750 ккал***

***14-17 лет – 2600-3000 ккал***

*Рyтiвeн*





# ПРАВИЛ

## здорового питания



### ПРАВИЛО 1 КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЙ ВЕС

Для оценки веса у лиц трудоспособного возраста (18-65 лет)

применяется «индекс массы тела» (ИМТ)  $ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$

19-25 – хороший показатель;

25-30 – избыточная масса тела или ожирение 1 степени;

30-40 – ожирение 2-ой степени, умеренный риск для здоровья;

выше 40 – ожирение 3-ей степени, серьёзные проблемы для здоровья.

ИМТ в пределах 20-27 считается общепринятым. У молодых людей нет оснований для беспокойства, если ИМТ ниже 18,5.



### ПРАВИЛО 2 БОЛЬШЕ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Продукты растительного происхождения являются источником сложных углеводов, клетчатки, витаминов, микроэлементов, растительного белка и практически не содержат жиров.

Хлебопродукты, макаронные изделия, крупы, картофель рекомендуется употреблять каждый день и в каждый приём пищи. Они не способствуют ожирению, если к ним не добавлять соусы и жиры.

Разнообразные овощи и фрукты необходимо употреблять несколько раз в день в количестве не менее 400 г дополнительно к картофелю.



### ПРАВИЛО 3 УМЕНЬШАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРА

Отдавайте предпочтение нежирному мясу и молочным продуктам. Мясо достаточно есть 2-3 раза в неделю и по возможности заменять его птицей, рыбой и бобовыми. Откажитесь от колбасных изделий или ограничьте их потребление. Яиц достаточно употреблять в количестве 2-3-х штук в неделю.

Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира следует употреблять ежедневно. Для приготовления пищи используйте растительные жиры и отдавайте предпочтении отвариванию, тушению, запеканию и приготовлению на пару. Потребление общего жира должно составлять 15-30 % энергетической ценности суточного рациона.



### ПРАВИЛО 4 МЕНЬШЕ САХАРА И СОЛИ

Содержание сахара в рационе не должно превышать 10 % суточной энергетической ценности и составлять не более 60 г в сутки с учётом скрытого сахара. В первую очередь ограничьте употребление кондитерских изделий и сладких безалкогольных напитков.

Употребление соли с учётом содержания её в продуктах не должно превышать 5 г (чайная ложка) в день. Откажитесь от копчёных, консервированных, солёных продуктов или ограничьте их употребление.



### ПРАВИЛО 5 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

Благоприятным для здоровья считается полный отказ от любого алкоголя, в том числе и от пива. Не рекомендуется употреблять в день более 2-х порций алкоголя мужчинам и более 1 порции женщинам (одна порция – 10 г алкоголя в пересчёте на этанол), а также употреблять алкоголь, в том числе и пиво, ежедневно. Тем, кто выпивает каждый день, следует воздерживаться от приёма любого алкоголя хотя бы один раз в неделю.





# Как правильно питаться!

Все мы рано или поздно задумываемся о своем питании: проблемы с весом, с кожей, со здоровьем в целом заставляют нас открыть свой холодильник и скептически осмотреть содержимое. Мы задаемся вопросами «что исключить из рациона?» и «как мне правильно начать питаться?», ищете свой путь к здоровому и красивому телу. Между тем, здоровое и правильное питание – это не строгая изнуряющая диета, не издевательство над организмом и не лишение его радостей, это всего лишь ряд правил, при соблюдении которых можно кардинально изменить себя, обрести новые полезные привычки, красивую фигуру и существенно продлить жизнь.

При составлении меню здорового питания следует помнить о нескольких общих правилах:

- 1. Принимать пищу нужно часто и мелкими порциями. Удобнее всего завести себе тарелку, в которую помещается порция размером с ладонь. Не нужно бояться голода! Здоровый образ питания предполагает 5-6 приёмов пищи за день. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка и будет способствовать похудению.
- 2. Помните о калориях. Нет необходимости скрупулёзно высчитывать их в течении всей жизни каждый раз после еды, достаточно неделю другую последить за своим питанием, и привычка автоматически «прикидывать» калорийность пищи появиться сама собой.
- 3. Соблюдать баланс между «доходами» и «расходами», то есть той энергией, которая тратится организмом на основной обмен, работу, занятие спортом, и калорийностью питания. Еда включает в себя четыре основных составляющих: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна – все они необходимы нашему организму. Вопрос только в том, какие именно из них, в каких количествах и пропорциях употреблять. Ориентировочные рекомендованные показатели – 60г жиров, 75г белков, 250г углеводов и 30г волокон.
- 4. Пить воду. Зачастую мы не хотим есть, просто наш организм принимает нехватку жидкости за голод и заставляет нас съедать то, что на самом деле не нужно. Полтора и более литра чистой питьевой воды помогут избавиться от псевдоголода, сделает более упругой кожу, улучшит общее состояние организма, ускорит процесс обмена веществ.
- 5. Выбирать продукты с умом. Читайте этикетки, состав и калорийность продуктов, исключите из рациона фастфуд, майонезные соусы, продукты с химическими добавками, консервантами, красителями. Вы должны знать, что вы едите, и тогда путь к красоте и здоровью станет быстрым и приятным.

Правильное питание – залог здоровья всей семьи. Выбирайте натуральные и полезные продукты.

© 2018 год  
Тираж 200 экз.

ГУ «Министерство здравоохранения Республики Беларусь»  
Автор: Рыбикова Н.Т.



## ■ Где искать витамины?

<b>Витамин А:</b>		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
<b>Витамин F:</b>		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
<b>Витамин Н:</b>		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
<b>Витамин К:</b>		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

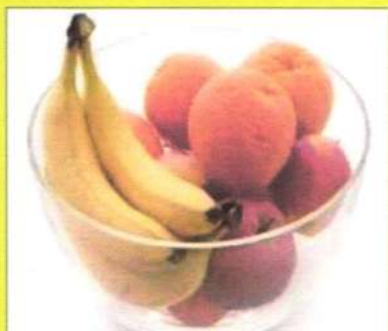


# Одна порция для школьника

Советы родителям

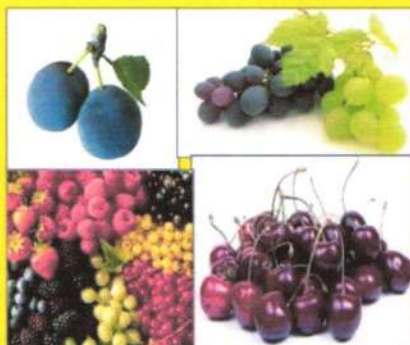
## 1 фрукт среднего размера

– например, банан,  
яблоко, апельсин



## 2 фрукта маленького размера

(например, слива),  
10-15 виноградин, или вишен, или  
ягод



## 1 небольшая порция салата

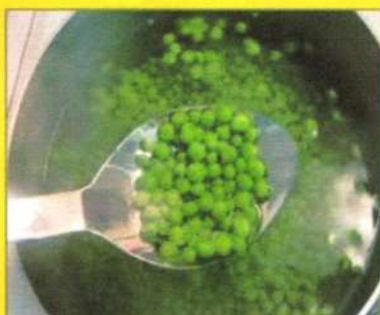
из свежих овощей



## 3 полных столовых ложки

приготовленных овощей

– таких, как зеленый горошек



## Что можно считать одной порцией для школьника



## 3 полных столовых ложки

приготовленных бобовых –

таких, как фасоль



## 1 столовая ложка сухих фруктов

– таких, как изюм или курага



Если школьник съест больше  
указанных норм, это все равно  
засчитывается, как одна  
порция

**Для здорового,  
полноценного питания  
школьникам необходимо  
давать 5 порций  
разнообразных фруктов и  
овощей ежедневно**

## 1 небольшой стакан

натурального сока (если ребенок  
выпьет больше, это все равно  
засчитывается,  
как одна порция)







## Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

*Полноценное и правильно организованное питание -  
необходимое условие долгой и полноценной жизни,  
отсутствия многих заболеваний.*

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

### ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

➤ 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.

➤ 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.

➤ Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

➤ Следует употреблять йодированную соль.

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

➤ Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

➤ Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

➤ Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

➤ Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.



## Памятка для детей



**Витамин А** – рост, зрение, крепкие зубы.

**Витамин В** – сила, аппетит, хорошее настроение.

**Витамин С** – бодрость, защита от простуды.

**Витамин D** – крепкие кости.