

# *Здоровое питание школьников*

## *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 и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и должно



Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных 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.

Индекс сытости различных продуктов

сытость	↑	продукт
323		Вареный картофель
225		Рыба 
209		Овсянка
202		Апельсины 
197		Яблоки
176		Мясо (говядина)
168		Фасоль
162		Виноград
157		Хлеб из муки грубого помола
154		Зерновой хлеб
154		Попкорн
150		Яйца 
146		Сыр 
138		Рис
133		Чечевица
127		Крекеры
119		Манароны
118		Бананы
118		Кукурузные хлопья
116		Картофель фри 
100		Мюсли
100		Белый хлеб
96		Мороженое 
91		Чипсы
88		Йогурт
84		Арахисовые орешки
70		Шоколадный батончин
68		Пончик 
65		Пирожное
47		Круассан

## *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 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.



# 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 г в сутки, 30% суточного рациона.



## *Углеводы.*

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.



## *Витамины и минералы.*

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.



## *Пища плохо усваивается (нельзя принимать):*

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
- Перед началом тяжёлой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопитесь.
- Нельзя никакую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.



## *Рекомендации:*



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: *йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.*

