

Правильное питание
и
Рацион школьника на неделю

Что такое правильное питание?

- Правильное питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Правильное питание: каким оно должно быть?

- Организм человека нуждается в углеводах, белках, жирах и не в состоянии правильно функционировать без витаминов, минералов, микро- и макроэлементов, получить которые можно, только если питаться разнообразно и в нормальном количестве. Лучше увеличить физические нагрузки и растратить избыточную энергию, чем недополучить жизненно важные элементы. Одной из главных причин ожирения является несбалансированное, излишне жирное питание. По мнению диетологов, суточный рацион человека должен быть примерно таким: — белков — 15 — 20% — жиров — 25 — 30% — углеводов — 50 — 60%
- Другими словами, ежедневно необходимо съедать: много «сложных» углеводов (преимущественно овощей и злаков), среднее количество белков (кисломолочных продуктов, постного мяса, рыбы, бобовых), умеренное количество «быстрых» углеводов (фруктов, соков, нежирных сладостей) и очень мало жиров (в том числе, растительных). Занимаясь ПСВ, вы значительно увеличите расход жира, но для скорейшего достижения результата необходимо максимально сократить его употребление. Для этого необходимо заменить в своем рационе жирные продукты на продукты с низким содержанием жира. Не ешьте колбасы, сардельки, сосиски — помимо того, что в них очень много жира, обычно это «грязные» продукты, которые часто производятся из мяса «второй свежести» или субпродуктов и содержат большое количество консервантов. Очень жирный продукт сыр, выбирайте тот, который имеет светло-жёлтый цвет, ярко-жёлтые сыры особенно жирны. Откажитесь от плавленых сыров — они содержат не только много жира, но и всевозможных красителей, плавителей, загустителей и прочих пищевых добавок. Не исключайте из своего рациона углеводы. Овощи и фрукты нужны для нормального обмена веществ и хорошей работы желудочно-кишечного тракта, сладости — для питания мозга. При этом постарайтесь как можно реже употреблять продукты, в которых сочетаются жиры и «быстрые углеводы» — слоеную выпечку, пирожные, шоколад, торты

Правильное питание подразумевает здоровый рацион, который должен включать постное мясо — говядину, телятину, белое мясо птиц (перед приготовлением освобождайте её от кожи и жира), рыбу, молочные и кисломолочные продукты, крупы, фрукты, грибы, бобовые. Даже если в текущий момент вам необходимо похудеть, не стоит полностью исключать продукты, содержащие крахмал: картофель, макароны, не сдобные и нежирные хлебобулочные изделия — они не перерабатываются в жир. Однако они способствуют наиболее полному усвоению жиров из других продуктов, с которыми употребляются одновременно. Например, овощи с высоким гликемическим индексом, съеденные с майонезом или маслом в салате или пожаренные на масле отправляют практически весь съеденный жир «в запас». Поэтому ешьте их отдельно от жирных продуктов.

Основу здорового рациона должны составлять овощи. Свёклу и морковь ешьте умеренно, а баклажаны, кабачки, помидоры, огурцы, репу, редьку, редис, зелень и т.д. — без ограничений. Чаще варите или готовьте пищу на пару, пеките, тушите при минимальном добавлении жира и реже жарьте. Откажитесь от еды, опасной для здоровья и фигуры. К вредным продуктам относятся: еда из фаст-фуд («...бургеры», хот-доги, кури-гриль, чебуреки, шаурма, пирожки блинчики и т.п.), майонез и соусы на его основе, полуфабрикаты (пельмени «быстрые» котлеты, рыба в панировке и т.п.), бульонные кубики, супы — «готовые» или быстрого приготовления и прочие искусственные продукты. По времени суток желательно распределять рацион таким образом, чтобы «быстрые» углеводы приходились преимущественно на первую половину дня, белковая обезжиренная пища — на вечер, сложные углеводы можно употреблять в любое время (тоже, разумеется, без жира).

Как правильно кормить

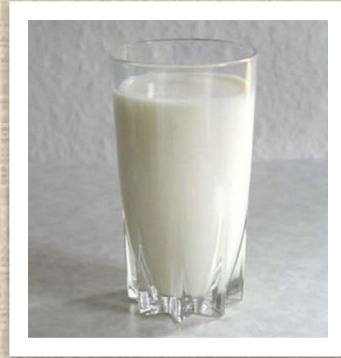
школьника?

- Во время занятий в школе ребенок тратит огромный запас энергии, восполнить который можно только с помощью здорового сна и рационального питания, которое при этом должно быть не только сбалансированным, но и вкусным. Наибольшую ценность для растущего организма представляют калий, кальций, железо, фосфор, магний и селен. Продукты, содержащие эти важные микроэлементы, обязательно должны присутствовать в ежедневном рационе школьника. Кроме того, питание ребенка школьного возраста обязательно должно быть четырех или пятиразовым. В сутки ребенок 5-8 лет должен потреблять порядка 1800 калорий, 8-12 лет – 2000 калорий, а 12-16 лет – 2400 калорий. Чтобы пища усваивалась наилучшим образом, важно правильно распределять ее по приемам как по калорийности, так и по составу входящих в нее продуктов. Так, например, завтрак должен содержать 25-30% всего суточного рациона, обед – 40-45%, полдник (или второй завтрак) – 10-15%, ужин – 15-20%. При этом продукты, богатые белком, которые усваиваются тяжелее (мясо, рыба, яйца, а также бобовые) лучше предложить малышу на завтрак и обед, а на ужин дать больше овощных и крупяных блюд. Кажется, что накормить школьника задача не из легких, особенно если мамочка работает и у нее нет времени

- Это салаты из сезонных овощей, каши, супы, мясные и рыбные блюда. Самое главное – распланировать примерное меню на неделю и закупить продукты. Тогда вы не будете тратить время и силы на раздумья: что бы такое приготовить. Кроме того, составляя меню на неделю, вам проще будет отслеживать, чтобы одни и те же блюда не повторялись слишком часто. А чтобы вам немного помочь, мы составили таблицу примерного четырехразового рациона на неделю. Взяв ее за основу, вы с легкостью сможете разрабатывать свое еженедельное меню.

Понедельник

Завтрак: каша овсяная с черносливом 300г (370ккал), кефир 2.5% 250мл (150ккал)



Обед: борщ на говядине 300 мл (100ккал), хлеб белый 60г (160ккал), сметана 100г (200ккал), 200г картофельного пюре (180ккал), котлеты свино-говяжьи 200г (480ккал), чай с лимоном и сахаром 250мл (75ккал)



Полдник: йогурт с клубникой и бананом 450г (290ккал)

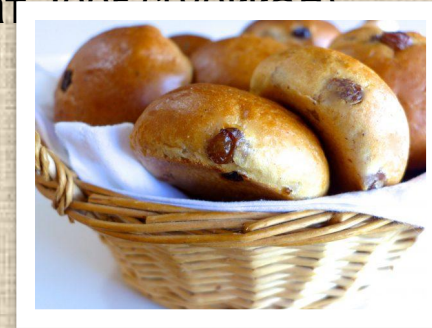
Ужин: гречка с овощами 300г (450ккал), хлеб 40г (105ккал), чай с сахаром и лимоном

Вторник

- Завтрак: сырники с яблоком и сметаной 200г(300ккал) и какао 250мл



- Обед: гороховый суп с курицей 300г (100ккал) греческий салат 200г (100ккал)



- Полдник: булочка с изюмом (290ккал), сок яблочный 250 (125ккал)

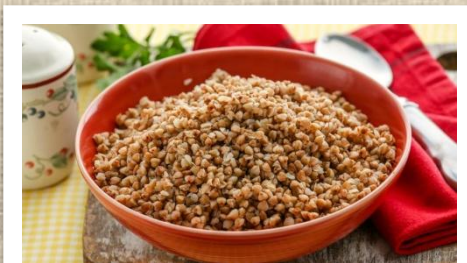


рожная 150г (450ккал) сок яблочный 250 (125ккал)

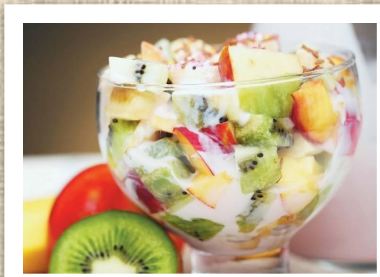


Среда

- Завтрак: гречневая каша на молоке 300г (360ккал), молоко 2.5% 250г(125ккал)



- Обед: суп рассольник 300 мл (120ккал), винегрет 150г (105ккал), кисель 250мл(150ккал), тушеная капуста 300г (210ккал)



- Полдник: фруктовый салат 300г (150ккал), йогурт фруктовый 250г (200ккал)



- Ужин: картофельное пюре 200г (200ккал), запеченная рыба 150г (225ккал), компот сухофруктов 250мл (225ккал)

Четверг

- Завтрак: яичница с помидорами и сыром 200г (320ккал), чай с лимоном и сахаром 250мл(75ккал)



- Обед: овощной суп-пюре 300мл(60ккал), мясо по-французски 250г(625ккал), хлеб белый 60г(160ккал), кефир 2.5% 250мл(150ккал)



- Полдник: творог с фруктами 250г(180ккал)
Ужин: тефтели с рисом 200г(500ккал), гречка с грибами и луком 200г(210ккал), салат «Цезарь» 150г(330ккал), хлеб белый 60г(160ккал)



Пятница

- Завтрак: каша овсяная с изюмом 200гр(420ккал), какао 250мл(200ккал)



- Обед: суп с лапшой 300мл (150ккал), картофельное пюре 200г(180ккал), свиная отбивная в кляре 200г(500ккал), кефир 2.5% 250мл(150ккал), хлеб белый 60г (160ккал)



- Полдник: оладьи с малиновым соусом (150ккал), чай с лимоном (75ккал)



- Ужин: каша гречневая 200г(270ккал), гуляш из говядины 200г(300ккал), хлеб белый 60г(160ккал), чай с сахаром(75ккал)

Суббота

- Завтрак: творожная запенка 200г(260ккал), бутерброд с маслом 62г(190ккал), чай с лимоном 250мл(75ккал)



- Обед: морковь по-корейски 200г(280ккал), борщ 300мл(150ккал), картофельное пюре 200г(180ккал), кролик запеченный 200г(300ккал), компот из сухофруктов 250мл(225ккал), хлеб 60г(160ккал)



- Полдник: булочка с творогом(320ккал), апельсин 150г(54ккал), кефир 250мл(150ккал)



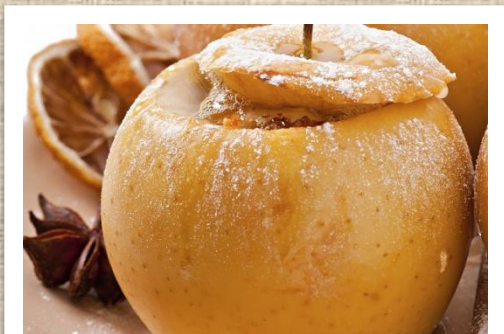
- Ужин: омлет с сыром и грибами 200г(600ккал), бутерброд с сыром (240ккал), цикорий 250мл(50ккал)

Воскресенье

- Завтрак: яшница с помидорами и сыром 200г(320ккал), ржаной хлеб 60г (150ккал), чай с медом и лимоном 250мл(75ккал)



- Обед: кабачковая икра 150г(150ккал), овощной суп со сметаной 300мл(150ккал), гречневая каша 200г(260ккал), тушеная печень 100г(130ккал), яблочный кисель 250мл(250ккал), белый хлеб 60г(160ккал)



Полдник: овсяное печенье 150г(660 ккал), запеченное яблоко 150г(120ккал), ряженка 2.5% 250мл(150ккал)

Ужин: блинчики с творогом и изюмом 200г(400ккал), какао 250мл(200ккал)

Источники информации

- <http://www.calorizator.ru/>
- <https://dietadiary.com/>
- <https://diet-monster.ru/>
- <http://www.yapokupayu.ru/>
- <http://edakarapuza.ru/>
- <http://shkolala.ru/>
- <https://kolobok.ua/>

Презентацію підготували

- Кулишова Милана
Кихтенко Наталья

Спасибо за внимание!