



# Здоровое питание детей Школьного возраста.



# Правильное питание ребенка – залог успеха в учебном году.



- *Рост ребенка, его физическое и умственное развитие напрямую зависит от качества питания. Поэтому крайне важно, чтобы здоровое питание для детей было сбалансированным, отвечало всем потребностям юного организма, что станет надежным фундаментом для дальнейшей полноценной ж*



# Главные элементы, которые нужны организму ребенка:

- Белок.** Являясь строительным материалом, необходимым для тканей и клеток растущего организма. В достаточном количестве содержится в рыбе, мясе, яйцах, молочных продуктах, цельных крупах, бобовых, семечках и орехах (растительн



Продукты содержащие белок.

- **Углеводы.** Главная функция – обеспечение организма энергией. Для детей желательны продукты, богатые медленными углеводами: сырые овощи и фрукты, цельнозерновые продукты. Перенасыщение быстрыми углеводами, такими как сладости, кондитерские изделия, белый хлеб, приводит к понижению иммунитета, ожирению и повышению утомляемости.

### Быстрые углеводы



### Медленные углеводы



*Продукты содержащие углеводы. Ребенку нужны как быстрые, так и медленные углеводы.*



- **Жиры.** Являются источниками жирорастворимых витаминов А, D, Е и поставляют незаменимые жирные кислоты, отвечающие за развитие и иммунитет. Полезны жиры, содержащиеся в сливочном масле, сливках, растительном масле и рыбе.

## **Источники полезных жиров.**



**Авокадо**



**Кунжутное масло -  
тхина**



**Халва**



**Каноловое масло**



**Грецкие орехи**



**Льняное семя**



**Лососина**



**Миндаль**



**Оливки и  
оливковое масло**



**Бразильский орех**

- Железо.** Данный элемент играет важную роль в кроветворении и умственном развитии детей. Железа много в мясе и морепродуктах, также содержится в шпинате, бобовых, сухофруктах, зеленых листовых овощах, в свекле, грецких орехах, семечках и фундуке.

## ИСТОЧНИКИ ЖЕЛЕЗА

ПРОДУКТ	СОДЕРЖАНИЕ ЖЕЛЕЗА В 100 Г
Сушеные грибы	35 мг
Говяжья печень	20 мг
Какао	11,7 мг
Зеленая фасоль	7,9 мг
Земляника	7,8 мг
Черника	7 мг
Крольчатина	4,4 мг
Говядина	2,5 мг
Яйцо	1,5 мг
Морковь	0,7 мг



- **Кальций.** Важный элемент для роста костей, формирования зубной эмали, нормализации сердечного ритма, обеспечения свертываемости крови. Кальция много в мясе, рыбе, яйцах, бобовых, в подсолнечных семечках, миндале, сухих завтраках.



# Калорийность питания

- **Калорийность питания школьника должна быть такой:**
- С 7 до 10 лет: 2400 ккал .
- С 11 до 13 лет: 2400-2700 ккал для мальчиков и 2300-2500 ккал для девочек.
- С 14 до 17 лет: 2800-2300 ккал для юношей и 2400-2600 ккал для девушек.



- *Стоит заметить, что ребенок, занимающийся спортом, должен получать на 300-500 ккал больше.*



# Завтрак

- *Очень важно, чтобы день школьника начинался с правильного питательного завтрака, например с овсянки или омлета и тоста. А пара фруктов или кусочек кекса дадут школьнику дополнительную энергию. Обед нужно сделать более разнообразным. Ежедневно ребенок должен употреблять растительное масло, сметану и*



# Меню

- **Обеспечивая здоровое питание для детей, меню можно составить таким образом (на выбор):**
- **Завтрак:** каши, блюда из творога и яиц, мясо, рыба, хлеб с маслом, сыром, чай, молоко, какао;
- **Обед:** обязательно горячее первое, овощной салат, второе блюдо из птицы, мяса, рыбы с гарниром, кисель, компот или фруктовое пюре;
- **Полдник:** стакан молока, простокваши, ряженки или кефира, печенье, ватрушка или булочка, фрукты;
- **Ужин:** крупяные или овощные блюда, рыбные или мясные блюда (не жареные).



# Главные правила

- **Запомните главные правила здорового питания для детей:**
- *Еда должна быть разнообразной;*
- *Кушать нужно 4-5 раз в день в одно и то же время;*
- *Ежедневное присутствие молока и молочных продуктов в объеме не более стакана в сутки;*
- *Ежедневное употребление овощей и фруктов;*
- *Ограниченное потребление соли;*
- *Исключить из меню все острые и жгучие специи, майонез, уксус, кетчуп;*
- *Уменьшить употребление сахара и кондитерских изделий, особенно газированных напитков;*
- *Чаще готовить на пару, отваривать и тушить;*
- *Формировать у детей интерес к здоровому образу жизни.*

# Плюсы правильного питания

- *Признаки правильного питания школьника По каким признакам можно определить, что ребенок стал питаться более правильно?*



Улучшение настроения



Повышение мозговой активности



Здоровье вашего ребенка.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**

