

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОСТОРОЖНО!
Содержат скрытый жир!
Сосиски, колбасы, фарш, чипсы, попкорн, шоколад, майонез.

ОСТОРОЖНО!
Содержат трансизомеры жирных кислот!
Маргарин, печенье, торты, пирожные, сдоба...

ОСТОРОЖНО!
Содержат лишний сахар
Лимонад, конфеты, печенье...

ОСТОРОЖНО!
Высокий гликемический индекс!
Сахар, лапша и пюре быстрого приготовления, сдоба и хлеб из муки высшего сорта.

ПОМНИТЕ!
Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор **ПОЛЕЗНЫХ** продуктов – **ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА**



Для пользы дела и здоровья тела:



- Ягоды,
- орехи,
- морепродукты,
- кисломолочные (1,5-2,5%) напитки,
- свежие овощи и фрукты,
- сухофрукты,
- цельные зерна.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

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

1. На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал – каша, вареники, макаронки. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергия хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков – соки, чай, кофе с молоком.
2. Обед школьника должен включать в себя небольшое по объему первое – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. На ужин – личное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, макару, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставить на выходные и праздничные дни.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма к инфекциям.

Витамин В1 — находится в рисе, овсянке, пшенице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в мясе, яйцах, бровках. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние зубов.

Витамин В6 — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овсянке, маке, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В8 — в цельном зерне, яичном желтке, пшеничных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кровотока.

Пантотеновая кислота — в фасоли, шпинате, капусте, яичных желтках, масле, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию мышечной.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кровотоку, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в авокадо, капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кровотока.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, макаронном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции поджелудочной железы, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, брокколи и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 5 карамелек
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафли
- 50г торта
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Сюда же вредные продукты для детей:

Чипсы, фастфуд, кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, принимать их можно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляет блюда, обычно приправленные зеленым и микрозелеными овощами.

Овощи не употреблять с фруктами, исключая случаи, когда они настроены в одном соке.

Плюсы для здоровья блюда, в которых тесто соединено с маслом – чебуреки, макарона по-флотски, пирожки, блины с маслом и пельмени.

Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может и не воспринимать его.

Живости стоит употреблять перед едой. Также лучше комбинировать гречку с овощами, это очистит желудок от лишней пищи.

Не стоит есть блюда с хлебом.

Рациональное питание человека – это не диета и не особая строгость к своему организму. Это то норма, которая, если ее придерживаться, приносит пользу. А ваш организм скажет вам за это спасибо!

Здоровое питание школьника – залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшекласника (14-17 лет) – около 2600-3000 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 ребенку необходимы **витамины** и **микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

Правильное питание

Регулярный прием пищи

Детям необходимы регулярные приемы пищи и перекусы между ними. Особенно это важно, когда мы ведем речь о здоровом питании младших школьников. Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть, конечно, не может.

Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем – один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда. Сам обед желательно сделать как можно более разнообразным.

Основные правила здорового питания школьников рекомендуют родителям следующее:

- 1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;
- 1 раз в неделю – красное мясо (такое, как говядина);
- 1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;
- в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.

Примите к сведению, что к здоровому питанию школьников можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых вы собираетесь за столом всей семьей.

Продукты из всех пищевых групп

Говоря о здоровом питании учащихся, надо заметить, что детям необходимо есть продукты всех пищевых групп – чтобы удовлетворить нужду своего организма в питательных веществах. Остановимся на этом подробнее.

Хлеб, другие злаковые и картофель. Хорошо, чтобы питание школьников опиралось на эту группу продуктов. Готовя еду отдайте предпочтение муке грубого помола, здоровое питание предполагает, что 2/3 рациона школьников будут составлять продукты, изготовленные именно из такой муки.

Фрукты и овощи. Для здорового, полноценного питания школьникам необходимо давать 5 порций разнообразных фруктов и овощей ежедневно.

Одной порцией может считаться:

- 1 фрукт среднего размера – например, банан, яблоко, апельсин;
- 2 фрукта маленького размера (таких, как слива), 10-15 виноградин, вишен, ягод;
- 1 небольшая порция салата из свежих овощей;
- 3 полных столовых ложки приготовленных овощей – таких, как зеленый горошек;

3 полных столовых ложки приготовленных бобовых – таких, как фасоль (если ребенок съест больше, это все равно засчитывается, как одна порция);
1 столовая ложка сухих фруктов – таких, как изюм или курага;
1 небольшой стакан натурального сока (если ребенок выпьет больше, это все равно засчитывается, как одна порция).

Молоко и молочные продукты. Давайте детям, по крайней мере, 3 порции молочных продуктов в день. Это может быть 1 упаковка йогурта, 1 стакан молока или 1 кусочек сыра размером со спичечную коробку. Это особенно важно для здорового питания младших школьников. Молочные продукты пониженной жирности обычно содержат в себе такое же количество кальция и тот же перечень витаминов, которые мы находим в продукции нормальной жирности. Однако полностью обезжиренные молочные продукты детям употреблять нежелательно.

Мясо, рыба и альтернативные им продукты. Мясо (особенно красное) и рыба являются наилучшими источниками железа. Однако бобовые (чечевица, фасоль), зеленые листовые овощи и обогащенные злаки также могут дать организму школьника достаточно железа.

Жирная рыба – такая, как сардины, анчоусы, макрель, лосось – очень богаты Ω -3 жирными кислотами. Эти кислоты необходимы для правильного функционирования нервной, иммунной и сердечно-сосудистой систем ребенка. Правила здорового питания не только школьников, но и детей вообще, говорят о том, что в неделю детям необходимо съедать 2 порции жирной рыбы. Однако избегайте давать ребенку рыбу-меч, поскольку в ней содержится большое количество ртути.

Жирные или сладкие продукты. Продукты высокой жирности или с большим содержанием сахара – такие, как торты, печенье, шоколадные вафли, хрустящий картофель – дают школьникам много энергии, однако почти не содержат в себе витаминов. В небольшом количестве детям сладости употреблять можно, однако, только как компонент сбалансированного питания, а не как замену основной, здоровой и полезной пищи.

Полезные напитки. В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду – поскольку они не разрушают их зубов. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара (даже в натуральных соках мы находим природные сахара). Поэтому соки детям лучше давать вместе с едой – в противном случае, желательно разбавлять их водой.

Общее количество жидкости, которое необходимо школьнику в течение дня, зависит от погоды, физической активности ребенка и от продуктов, которые он ест. Неплохой идеей будет давать детям один стакан воды (молока или сока) с каждым приемом пищи, и один стакан – между приемами. Давайте детям больше жидкости во время жары и в период повышенной физической активности.

Здоровое питание младших школьников вообще не позволяет употребление газированных напитков типа кока-кола, содержащих кофеин. Что касается школьников старшего возраста - избегайте давать им газированные напитки с содержанием кофеина во время еды, поскольку кофеин препятствует всасыванию организмом железа.

Уважаемые родители!

Педагоги школы, так же как и вы заботятся о здоровье ваших детей. Возьмите на заметку полезную информацию!

Несомненно, начало очередного учебного года стало для многих основным событием сентября. И вновь у тысяч родителей начинает болеть голова – как там их ребенок, все ли в порядке, хорошо ли поел?

Питание школьников - один из главных вопросов, тревожащие родителей в течение всего учебного года.

К составлению правильного полноценного рациона требуется полный подход с учетом особенностей детского организма. Изучение школьной программы требует от детей высочайшей умственной деятельности, поэтому нужно послушать советы по правильному питанию для школьников.

Маленький человечек, который приобщается к знаниям, одновременно не только выполняет сложный труд, но и растет, и развивается, а для всего ребенок должен получать правильное, сбалансированное питание. Высокая умственная деятельность непривычна для первоклассников, она связана с большими затратами энергии. А все связанное с интеллектуальным трудом, в основном зависит от углеводов, запасенных в организме, главным образом от глюкозы. Снижение содержания кислорода и глюкозы в крови ниже необходимого уровня приводит к ухудшению мозговых функций. В свою очередь, это может являться одной из причин, по которой снизится умственная работоспособность и ухудшится восприятие учебного материала учащимся.

Родители возлагают основные надежды на полноценный завтрак - ведь они сами контролируют этот процесс дома. Но не все знают, какой именно завтрак является самым ценным для школьника. Кто-то старается включить в завтрак наибольшее количество углеводов, которые "отвечают" за умственную деятельность. И на самом деле, после плотного углеводного завтрака количество глюкозы в крови значительно повышается, но если углеводов чересчур много, то за этим, уже через 1,5-2 часа, содержание глюкозы может столь же резко понизиться.

В связи с этим медики предлагают включать в завтрак так называемые сложные формы углеводов. К примеру помимо кондитерских изделий, варенья и сладкого чая, в утренний завтрак школьников обязательно должны входить макароны, каши, хлебобулочные изделия, свежие овощи, фрукты, особенно яблоки. Другие углеводы лучше распределять на несколько приемов в течение всего школьного дня: кофе, чай, кофе, конфеты, булочки, печенье, фруктовые напитки обеспечат ребенку постоянное поступление

свежей порции глюкозы в кровь, что будет стимулировать умственную деятельность школьников.

Следующим по значимости компонентом пищи, необходимым для удовлетворения энергетической потребности школьников - это жиры. На эту долю приходится порядка 25% от общей суточной затраты энергии.

Жиры, помимо использования в энергетических целях, являются необходимым элементом, необходимым для построения клеточных мембран, гормонов и феромонов, также в них растворяются витамины. Жиры являются главным строительным материалом человеческого организма. Главными источниками белка в рационе ребенка являются некоторые овощи, яйца, рыба, зерновые культуры, орехи, фасоль и мясо. Нужными жирами особенно насыщены молочные продукты. Поэтому в школьные обеды включены творог, кефир, молоко. Белки животного происхождения особенно полезны для молодого организма школьников, но все же не надо увлекаться копченой пищей, сосисками, колбасой.

В рационе школьника также должна присутствовать клетчатка – то есть смесь сложно перевариваемых веществ, которые находятся в плодах, листьях и стеблях растений. Это необходимо для хорошего пищеварения. Клетчатки в продуктах питания ребенка должно быть порядка 15-20 грамм. Для того, что бы в рационе было такое количество клетчатки, необходимо готовить пищу из зерновых культур, а также фруктов и овощей.

Помимо основных компонентов пищи в рационе школьника нужно предусмотреть полное и своевременное восполнение потребности молодого организма в биологических волокнах,

Вода, хоть и не является продуктом питания, но составляет около шестидесяти процентов от общей массы организма. Школьнику необходимо ежедневно потреблять порядка полутора-двух литров воды. В школе созданы условия для осуществления питьевого режима.

Отдельным вопросом в рационе школьников является использование пищевых добавок, таким как красители, стабилизаторы, смесители, антиоксиданты и консерванты. Эти вещества добавляются в пищу, для придания ей необходимого запаха, вкуса и консистенции. Многие пищевые добавки, применяемые в последнее время в связи с прогрессом промышленных технологий, постоянно вызывают возражения из-за возможности появления аллергической реакции. Но не стоит переживать: использование пищевых добавок четко определено, и прежде чем добиться разрешения на использование каких-либо из них, они проходят тщательную проверку среди правительственных органов и компетентных медицинских учреждений. Проведенные исследования в настоящее время показывают, что аллергическая реакция на употребление пищевой реакции крайне редка, и, как правило, не превышает числа случаев болезненной реакции на стандартные продукты питания.

Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа. Каждому, работающему в сфере питания школьников,

стоит помнить, что полноценное питание наших детей в самый ответственный период их формирования и роста личности - это главный путь здоровья нации.