



# *Здоровое питание школьников*



# Здоровое питание для детей играет значительную роль в их развитии.

Оно во многом отличается от питания взрослых, так как у ребенка гораздо выше потребность в натуральных продуктах и питательных веществах, особенно тех, которые задействованы в его росте и развитии. К тому же метаболизм ребенка в 1,5-2 раза выше, чем у взрослых, поэтому энергетическая ценность его суточного рациона должна процентов на 10 превышать его энергетические затраты — для того, чтобы он продолжал расти, развиваться, наращивать мышечную массу и т. д.



## *Рацион здорового питания для детей должен быть сбалансирован таким образом, чтобы в него входили продукты с содержанием следующих веществ:*

**Белок:** является строительным материалом для тканей и клеток организма. Белок в достаточном количестве содержится в мясе, молочных продуктах, бобовых, цельных крупах, орехах, семечках и др.

**Углеводы:** поставляют энергию организму. Выбор следует остановить на медленных углеводах, содержащихся в сырых овощах и фруктах, цельнозерновых продуктах. Перенасыщение быстрыми углеводами (кондитерские изделия, сладости, отварные картофель и кукуруза, белый хлеб) приводит к ожирению, понижению иммунитета, повышению утомляемости.

**Жиры:** поставляют детскому организму незаменимые жирные кислоты, являются источником жирорастворимых витаминов А, Е и D, отвечают за иммунитет и рост ребенка. Содержатся в сливках, сливочном масле, растительном масле, рыбе.

**Клетчатка:** не переваривается организмом, но активно участвует в процессе пищеварения. Содержится в сырых овощах и фруктах, отрубях, в перловой и овсяной крупе.

**Кальций:** влияет на рост костей, формирует зубную эмаль, нормализует сердечный ритм, обеспечивает свертываемость крови и т.д. Содержится в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, бобовых, обогащенных продуктах — например, в сухих завтраках, соевых продуктах, брокколи, подсолнечных семечках, миндале и т.д.

**Железо:** играет важную роль в умственном развитии и кроветворении. Содержится в мясе и морепродуктах. Источниками железа также являются шпинат, бобовые, сухофрукты, зеленые листовые овощи, свекла, грецкий орех и фундук, семечки и др.

# Правила питания

Еда для детей должна быть подобрана с учетом особенностей организма и пищеварительной системы. Блюда должны содержать максимум полезных веществ, которые легко усваиваются.

*Завтрак – плотный и питательный.*

*Полдник – более легкий.*

*На обед приходится максимум питательных веществ.*

*Ужин для ребенка примерно равноценен завтраку по калорийности.*

Пища должна быть теплой, чтобы она лучше усваивалась. Полностью исключают из детского рациона жирную и жареную еду. Нельзя перекармливать ребенка, а также заставлять его кушать.



Из напитков не рекомендованы покупные соки, так как они вызывают аппетит и нарушают работу желудка. Нельзя давать детям газированные напитки, особенно если они окрашены в яркие цвета.



Для правильной работы пищеварительной системы весь дневной рацион разделяют на 4-5 приемов пищи. Основными продуктами в питании ребенка являются: мясо и рыба, яйца, кисломолочные продукты, творог, крупы, овощи и фрукты, хлеб.





*Хлеб с отрубями  
и овощи с грядки  
Ешьте почаще –  
Всё будет в порядке!*

*Овощи, фрукты  
ешьте всегда,  
- не будешь болеть  
никогда!*



## Витамины

Норма еды для ребенка составляет от 1300 до 2000 калорий в сутки. В рационе должны быть сбалансированы витамины и питательные вещества. Обязательно включают в меню фрукты и овощи.



# Главные витамины в рационе ребенка — это А и D.

Они отвечают за умственное и физическое развитие.

**Витамин А** поддерживает нормальный цвет кожи, участвует в формировании хорошего зрения.

Он содержится в таких продуктах, как:

Тыква.

Абрикосы.

Болгарский перец.

Облепиха



**Витамин D** полезен с самого рождения.

Он участвует в формировании костей, улучшает всасывание кальция. Его содержит:

Куриный желток.

Сливочное масло.

Жирная рыба и печень трески.

Витамин С защищает организм от воздействия микробов, повышает иммунитет. Он улучшает всасывание и усвоение железа.

Содержится:

в шиповнике,

смородине,

цветной капусте.



Для кровеносной системы важен **витамин В**.

Он отвечает за работу головного мозга.

Содержится:

в свиной и говяжьей печени,  
крупах.



## *Роспотребнадзор утвердил новые санитарно гигиенические правила питания учащихся.*

Во всех школах запретили продавать продукты, наносящие вред здоровью. Роспотребнадзор утвердил новые санитарно гигиенические правила питания учащихся. Во всех школах запретили продавать продукты, наносящие вред здоровью. В школьном рационе прописаны творог, молоко, макароны, каши, картошка, свежие овощи и фрукты, мясо, птица, рыба. Под запретом оказались яичница глазунья, блюда из грибов, кетчуп и майонез, выпечка с кремом, кофе, квас, копчености и маринады, чипсы, жевательные

