

## Суточное потребление продуктов различных групп, рекомендуемое для детей

- 3-4 порции молока и молочных продуктов;
- 2 порции мяса, или рыбы, или яиц;
- 6-8 порций злаков и бобовых;
- 2-4 порции фруктов;
- 3-5 порций овощей;
- Умеренное потребление растительных и животных жиров, сахара и сладостей.

Теперь мы знаем, каким должно быть здоровое и правильное питание детей.

**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.

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

И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: **не кормите ребенка насильно!** Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы» В.А.Сухомлинский**

Хорошее самочувствие вашего ребенка в течение уроков обеспечивает вовремя съеденный школьный завтрак!

Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

**Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.**

Давайте действовать сообща!



Составил социальный педагог МБОУ лицея №2 Нестерова М.А.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

### Школьное питание



**Основные принципы  
здорового питания  
школьников.**

Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребенок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

Доказано, что в школьном возрасте человек воспринимает и запоминает больше всего информации. Для того чтобы мозг справлялся с таким объемом работы, ему нужна постоянная подпитка, которую организм берет из углеводов. А еще ребенку нужно просто двигаться, бегать и играть – на это тоже требуется энергия. Единственный источник питательных элементов и энергии – это еда.



Для детского возраста характерны увеличение роста и веса, а также значительно изменившееся количество и распределение жировой ткани. Все это требует изменения привычек, связанных с едой, —

организм следует обеспечить энергией и питательными веществами.

Дефицит питательных веществ на этом этапе максимального роста может иметь плачевные последствия: невысокий рост, низкую костную массу, позднее начало полового созревания. Главные питательные вещества в детском возрасте — это белки, железо, кальций, витамин С и цинк.

Есть два простых правила: в питании школьника обязательно должны быть кальций и углеводы. На практике это молоко или молочные продукты и бутерброд-сэндвич.



### КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

#### 1. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

**Молочные продукты – источник кальция.** Всем известно, что для правильного питания и роста школьника, для здоровья костей и зубов необходим кальций. Но не все помнят, что кальций также нужен для распространения нервных импульсов по телу. Если кальция недостаточно, появляется нервное напряжение, раздражительность, у

ребенка может начаться бессонница. Кальций является естественным успокоительным. Наибольшее количество кальция необходимо детям с 9 до 18 лет. Дневная норма – 1300 мг (примерно 4 порции молочных продуктов в день). Одной порцией при этом считается 2 стакана молока или йогурта, 2 кусочка сыра или 150 г творога.

Не заменяйте натуральное молоко шоколадным, творог – сладкой твороженной массой. Кальций и сахар, несовместимы! Покупайте ребенку молочные продукты только с натуральным вкусом.

#### Рекомендации по питанию

Очень трудно дать стандартные рекомендации, подходящие сразу для всех детей, поскольку все они разные. Ниже предлагаются общие советы, способствующие здоровому образу жизни.

- Углеводы. Они должны составлять 50% от суточного количества потребляемых калорий.
- Белки. Примерно 15-20% от суточного количества калорий, в первую очередь речь идет о растительных источниках белка.
- Жиры. Должны составлять около 30- 35% от общего суточного количества калорий, к ним должны относиться насыщенные, моносенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты. Не забывайте, что при надлежащем потреблении жиров организм получает все эссенциальные аминокислоты, необходимые для выработки различных метаболитов, и жирорастворимые витамины.
- Минеральные вещества. Организм нуждается в первую очередь в кальции (1200 мг в сутки), железе (2 мг в сутки для юношей и 5 мг в сутки для девушек после установления менструального цикла) и цинке (12 мг в сутки для юношей и 15 мг в сутки для девушек).
- Витамины. Важно удовлетворять потребности детей в витаминах А, D, фолиевой кислоте, В12, В6, рибофлавине, ниацине и тиамине. Основные источники всех этих витаминов — фрукты и овощи.