

Памятка «Питание школьника»

Школьный возраст – очень ответственный период в жизни ребенка. Это время дальнейшего роста и развития его организма, сложной перестройки обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга, период становления личности. Все названные процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека.

Условно школьный возраст делят на три периода:

- период младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет),
- период среднего школьного возраста (от 11 до 13 лет),
- и период старшего школьного возраста (от 14 до 17 лет).

В школьный период ребенок особенно быстро растет. К особенностям этого возрастного периода относится значительное умственное напряжение учащихся, в последние годы это связано с увеличением количества информации, усложнением школьных программ, сочетанием учебы в школе с занятиями в кружках и секциях. Нарушение режима и несоблюдение рациона питания в этом возрасте могут привести к серьезным расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе к заболеваниям в будущей взрослой жизни. Поэтому рациональное питание является одним из ведущих условий правильного, гармоничного развития и сохранения здоровья детей. Оно должно полностью удовлетворять потребностям развивающегося организма.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ ПОСТРОЕНИЯ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

1. *Недостаточное использование в питании: овощей, фруктов, рыбы, кисломолочных продуктов, растительных масел.*
2. *Избыточное потребление соли, специй, сахаров и высокожирных продуктов, содержащих транс-изомеры жирных кислот.*

Выполнение практических рекомендаций по соблюдению принципов здорового питания обеспечит своевременное и полное удовлетворение физиологических потребностей растущего организма в питательных веществах

1. Рацион должен включать в себя разнообразные продукты животного происхождения:

- рыба – не менее 2 раз в неделю (лучше отварная или запеченая),
- курица – не менее 2 раз в неделю (лучше отварная грудка)
- мясо – не чаще 2 раз в неделю (отварной кусочек величиной с мобильный телефон),
- мясные продукты заводского производства (колбаса, сосиски) – ограниченно.

Очень полезно мясо кролика, индюшатина, телятина. Необычно и вкусно может быть сочетание мяса с фруктовыми гарнирами (отварное мясо поливается соком лимона, либо в тарелку кладутся дольки апельсина, яблока, ананаса). Овощные гарниры тоже улучшают усвоение мяса. Это могут быть свежие овощи (болгарский перец, нарезанный ломтиками или кружочками, огурцы, зелень укропа, базилика, петрушки). **Максимально полезно мясо, съеденное с аппетитом в период чувства голода.**

2. Разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде. Рекомендуемое количество – не менее 400 г овощей (помимо картофеля), фруктов и ягод в день. «Каждый день – каждый цвет!»

- овощи – ежедневно (в виде самостоятельных блюд или дополнения к гарниру),
- фрукты – ежедневно (1 яблоко, 1 апельсин или банан, 1 груша, стакан сока),
- горсть свежих ягод, 2-3 веточки зеленых листовых овощей,
- компот из сухофруктов.

Морковь желательно употреблять мелко натертой со сметаной или с растительным маслом. Зелень салата, петрушки, укропа, базилика для блюд лучше рвать. Зимой можно

использовать замороженные овощи, в них максимально сохраняется содержание витаминов и других полезных веществ.

Салат из свеклы с черносливом и чесноком

Промытую свеклу (1-2 штуки) сварить, снять кожуру и натереть на крупной терке, прибавить измельченные зубчики чеснока (1-2 зубчика), ошпаренный и обсушенный изюм или чернослив (1 горсть) без косточек, порезанный мелкими кусочками, добавить измельченные орехи (4 грецких или немного любых других), полить растительным маслом (лучше нерафинированным) и хорошо перемешать. Подавать, выложив горкой и посыпав зеленью петрушки.

3. Хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, макаронные изделия, бобовые также должны присутствовать в рационе ежедневно. Это могут быть:

- хлеб пшеничный и ржаной (150г),
- хлеб из муки грубого помола (типа «Атлант», цельнозерновой, хлеб с отрубями-50г),
- крупы (овсяная, гречневая, пшеничная, перловая), каши (180-200г) лучше варить на молоке или пахте,
- горох, фасоль, чечевица,
- орехи (могут быть любые в ассортименте 3-4 штуки).

4. Компонентами ежедневного рациона должны быть:

- молоко (примерно 1 чашка),
- сыр (20 г – ломтик толщиной 5 мм и величиной с мобильный телефон),
- сливочное масло (10-15г),
- напитки на основе сыворотки типа «Бодрость» (примерно 1 чашка),
- кисломолочные продукты (творог, йогурт, кефир, ряженка, снежок, простокваша, ацидофилин). Кисломолочные продукты препятствуют развитию болезнетворных бактерий в толстой кишке, укрепляют иммунитет.

5. Включение в рацион 20-25 г (примерно 1-1,5 столовых ложки) растительных масел обеспечивает потребность в:

- полиненасыщенных жирных кислот (витамин F),
- витамине E,
- некоторых других веществах (фитостерины, фосфолипиды), обладающих важным биологическим действием.

Растительные масла находятся в орехах и в семечках, в овсяной и гречневой крупах. Суточная норма очищенных семечек всего 1 столовая ложка, или 3-4 любых ореха. Масло для салата лучше брать нерафинированное.

Следует ограничить потребление тугоплавких жиров (бараний, говяжий жир, свиное сало), жирных сортов мяса, птицы, внутренних органов животных, копченостей.

6. Рациональный водный режим – важное условие сохранения здоровья.

Избыточное потребление воды повышает нагрузку на сердце, почки, выводит минеральные вещества и витамины. Рекомендуемое количество жидкости – 1,5-2 л в день. Необходимо каждый день пить чистую воду (примерно 1-2 стакана).

Рекомендуется напитки:

- отвары (компоты) из сухофруктов,
- черный или зеленый чай,
- клюквенный или любой ягодный морс,
- фруктовые соки (лучше свежевыжатые, но разбавленные водой наполовину, и выпитые в течение 15 минут),
- минеральная вода (столовых сортов с невысокой минерализацией).

7. Необходимо соблюдать правильный режим питания с равномерным распределением пищи в течение дня и исключением приема пищи в позднее вечернее и ночное время.

Рекомендуется 4-5 кратный режим:

- завтрак – до 20 %,
- второй завтрак – 15 %,
- обед – до 40 %,
- полдник – 5 %

- ужин – до 20 %,
- дополнительные перекусы в виде фруктов, выпечки.

8. Поддержание массы тела в рекомендуемых пределах составляет важное условие здорового образа жизни.

Превышение энергетической ценности пищи над энергозатратами приводит к развитию избыточной массы тела и ожирению. Недостаточное потребление энергии с пищей при резких ограничениях в еде приводит к дефициту массы тела и серьезным нарушениям в состоянии здоровья.

9. Необходимо придерживаться правил кулинарной обработки продуктов и гигиенические правила приема пищи:

- продукты требуют и тщательной, и щадящей кулинарной термической обработки,
- пища должна храниться строго в соответствии с правилами хранения,
- для приготовления пищи следует использовать чистую питьевую воду без вредных примесей,
- следует соблюдать правила личной гигиены.

10. Рекомендуется исключить из питания школьников изделия и напитки с ароматизаторами, консервантами, красителями:

- жевательные резинки,
- конфеты типа «Чупа-чупс»,
- чипсы, сухарики с «беконом»,...
- «Пепси-кола»,
- «Фанта»,
- «Инвайт»,

продукты быстрого приготовления типа «Фастфуд».

11. При соблюдении рекомендаций по питанию необходимо придерживаться и умеренной физической нагрузки, которая подбирается индивидуально.

Лучше заниматься любимым видом спорта. Для мальчиков подходят игровые виды спорта. Для девочек подходят такие занятия, как танцы, аэробика, художественная гимнастика и т.п. Главное, чтобы физические упражнения доставляли удовольствие, а, значит, и радость для ребенка.

**От правильной организации питания ребенка в школьном возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.
Научитесь самостоятельно заботиться о своем здоровье!**