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 кислотах (витамин F),
- витамине Е,
- 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!