

Методические рекомендации по организации рационального и здорового питания для школьников

Неправильное питание не только замедляет рост и развитие детей, но и может быть причиной многих заболеваний. В первую очередь питание ребенка должно быть разнообразным с достаточным количеством витаминов. В рационе школьника должны присутствовать разные продукты, приготовленные различными способами. Родители должны тщательно следить за тем, что ест их ребенок. Ведь если ребенок правильно питается, ему легче справляться с умственными и физическими нагрузками.

В школьном возрасте особенно важно, чтобы питание было полезным и здоровым. Организму школьника регулярно требуется количество жиров, белков и витаминов, которое необходимо для здорового роста и правильного развития.

Ребенку или подростку также важно, чтобы те продукты, которые он ест, были не просто полезными, но и вкусными.

Выбирая школу, в которой будет учиться ваш ребенок, обязательно ознакомьтесь с тем, есть ли в этой школе столовая или буфет, что там продается и по какой цене. Лучше иметь представление о школьном меню, чтобы знать, какие продукты и в каком количестве ребенок получает в течение дня, и требуется ли ему дополнительная еда.



Грамотные советы по правильному питанию для школьников можно прочитать в соответствующей литературе, но в основном они состоят из следующих рекомендаций:

1. Главным образом, ребенок не должен испытывать недостаток в йоде и кальции. Дефицит кальция будет означать дефицит роста, кальций является также важнейшим веществом, благодаря которому происходит рост и укрепление костной системы. Много кальция содержится в молочных продуктах, твороге, сыре.

2. Бутерброды или сэндвичи можно готовить самые разные, главное, чтобы они были питательными и вкусными. Хорошо, если это будет специальный хлеб с отрубями, или черный, но не сдобная булка. Для начинки используйте нежирную ветчину, сыр (очень хорошо сочетаются вместе), покупные или самодельные паштеты, кусочки филе. Можно использовать и рыбное филе, и мясное,

украсить бутерброд зеленью, петрушкой или укропом. Кстати, сэндвич с ореховым маслом составит прекрасный десерт для ребенка.

Следуя советам по правильному питанию для школьников, помните, что основное время ребенок проводит в школе, и он должен регулярно получать весь необходимый набор полезных веществ для организма, витаминов и микроэлементов.

Дети очень подвижны, любят бегать, шуметь, и энергии им требуется очень много. А основной источник энергии – это здоровое питание. Детям нравится перекусывать шоколадками, сладкими булочками, с разными газированными напитками типа спрайта или кока-колы. Конечно, ни такая еда, ни напитки пользы организму не приносят. Детей тянет на такие сладкие перекусы, потому что так можно заглушить чувство голода (и, конечно, из-за любви к сладкому). Но это неправильно, и нужно по возможности стараться объяснить ребенку, что яблоко куда полезнее сникерса. Также, яблоко, груша или банан отлично дополняют завтрак (или обед) для школьника. Овощи и фрукты вообще необходимы, такие блюда ребенок должен получать дома, восполняя недостатки питания в школе.

Советы по правильному питанию подразумевают, что школьник должен регулярно (лучше каждый день) употреблять в пищу какие-либо фрукты или овощи, желательно сырые, или приготовленные способом, сохраняющим наибольшее количество витаминов.

Если ребенок ну очень любит шоколадки, конечно, не следует совсем ему в них отказывать, тем более что в определенных количествах шоколад даже полезен. Известные фирмы сейчас выпускают

специальный детский шоколад, он предпочтительнее, чем шоколад для взрослых. Продукты, которые вы даете ребенку, должны содержать как можно меньше красителей, консервантов и иных ненатуральных добавлений и примесей. Колбасы и сосиски – совершенно лишний продукт для школьников, поэтому уберите их из рациона. Также, в школу с собой ребенку можно дать злаковое печенье, это также будет помощью в обеспечении организма необходимыми углеводами.

Рекомендации по правильному питанию для детей также даются и в отношении жидкости, которую следует употреблять. Это может быть чай (некрепкий), какао с молоком на завтрак, молоко, кефир, соки (натуральные или пакетированные), очищенная минеральная вода. Чрезмерного употребления газированных напитков необходимо избегать. Вообще, питание школьника в первую очередь зависит от его возраста. Для первоклашки завтрак восьмиклассника, конечно, будет неуместен, и наоборот. Учитывайте индивидуальные особенности и вкусы ребенка, чтобы он с охотой ел завтрак, принесенный из дома, и по возможности меньше ел конфеты и вредные чипсы, купленные им в магазине или школьном буфете.

Помните, что питание для школьников – это единственный источник для роста и развития, и задача родителей ничего не упустить в этом важном вопросе. Уходя в школу нужно, чтобы ребенок успел позавтракать дома, съел кашу (овсяную, манную, гречневую), или омлет, или, если совсем опаздывает, то хотя бы кукурузные хлопья с молоком. Правильный завтрак – это заряд бодрости на весь день.

Схема здорового питания
Каждый день Вы должны стараться съесть:

- От 2 до 4 порций фруктов. Одна порция равна 1 среднему яблоку, банану или апельсину; чашке фруктового сока.
- От 2 до 3 порций молока, йогурта или сыра. Одна порция равна 200 г молока или йогурта, 50 г натурального сыра.
- От 6 до 11 порций хлеба, хлебных злаков. Одна порция равна одному кусочку хлеба.
- От 2 до 3 порций мяса, домашней птицы, рыбы, сухой фасоли, яиц или орехов. Одна порция равна 60-90 г приготовленного мяса, домашней птицы без кожи или рыбы, 1 яйцу.

Правильно питаемся—растем и развиваемся!

Есть чтобы жить, а не жить чтобы есть

Мы за здоровое питание!

Золотые правила

► Полезные советы

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Горячий завтрак в школе

Бутерброд с отварным мясом или сыром, йогурт, рогалики, пирожки, булочки, сырники, запеканки, овощи и фрукты. Для упаковки «школьного завтрака» можно использовать пластмассовые судочки или пищевую пленку.

10:00 – 11:00
10-15%

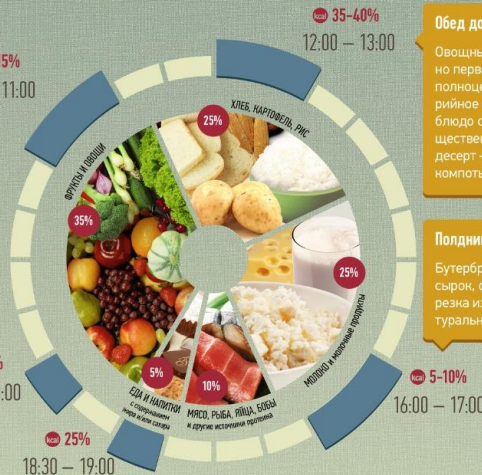
Завтрак дома

Обязательно горячее блюдо – каша, творожная запеканка, омлет, вареные яйца. В качестве питья желательнее горячее молоко или кофейный напиток на молоке, чай. Хорошее дополнение к завтраку – свежие фрукты или овощи.

7:30 – 8:00
25%

Не следует!

- Ставить на стол сразу много еды;
 - Давать с собой в школу продукты, которые быстро портятся, или которые трудно есть (нужна ложечка), равно как и сладости - ребенок, почувствовав первый голод, немедленно закусит сладким;
 - Разрешать ребенку есть от нечего делать, пить горячие напитки;
 - Занкивать прием пищи сладким (наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения);
 - Запивать пищу;
 - Есть при перегреве на солнце и сильном ознобе или при сильной усталости
- Перекусывать чипсами, сухариками.



12:00 – 13:00
35-40%

Обед дома или в школе

Овощные салаты, обязательно первое горячее блюдо, полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На десерт – сок, фрукты, компоты.

Полдник школьника

Бутерброд, твороженный сырок, фруктовый салат, нарезка из сырых овощей. Натуральный сок, чай, нисель.

16:00 – 17:00
5-10%

Ужин

- Творог, блюда из творога, творог с фруктами.
- Омлет, овощи в омлете
- Овощные смеси, пюре, рагу, запеканки, котлеты, голубцы и зразы из овощей, овощи с рисом, гречкой или рыбой, овощи в кляре
- Овощные салаты с маслом.
- Печеные фрукты: яблоки, груши.
- Любые кисломолочные продукты – кефир, йогурт, бифидок, ацидофилин. Сыр.

Самые вредные продукты для детей

Чипсы, фастфуд (беляши, хачапури, картошка-фри), кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара, кофе и энергетические напитки.

Этих продуктов в дневном рационе ребенка должно быть не более:

- 5-6 ч. ложек сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелей
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафель
- 50 г торта
- 1-2 ст. ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

7-10 лет 2400 ккал
14-17 лет 2800 ккал
занимается спортом +400 ккал

Продукты (граммы)	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Сырники, омлет	25	30	35	30
Макаронны	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко,	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60