

# Памятка «Здоровое питание для школьника»

## Что такое рациональное питание?

Под рациональным питанием понимается такое питание, когда пища полностью удовлетворяет повышенные пластические, энергетические и другие потребности развивающегося организма ребёнка.

## Для чего нужно правильное питание?

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую работу. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание).

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покрывает повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами.

## Сколько калорий нужно школьнику?

Количество калорий, необходимое школьнику, может значительно варьироваться в зависимости от уровня его физической и умственной активности. Правда, ученые высчитали примерное количество потребляемых калорий для различных возрастных категорий школьников.

- Первая категория – это дети возрастом от 7 до 11 лет. Им необходимо минимум 2300 килокалорий в сутки
- Вторая категория – это дети возрастом от 11 до 14 лет. Им необходимо минимум 2500 килокалорий в сутки.

- Третья категория – это подростки возрастом от 14 до 18 лет. Им необходимо минимум 3000 килокалорий в сутки.

Следует учитывать, что регулярные интенсивные физические нагрузки увеличивают суточную потребность в килокалориях минимум на 300 единиц.

### Качество питания

Помимо количественного показателя, огромную роль играет показатель качественный. Для того чтобы ребенок питался правильно, надо соблюдать следующие правила:

- ✓ Максимально исключить из пищи продукты с различными красителями, консервантами и прочей химией.
- ✓ Растущему организму необходимы белки! Обязательно в рационе должно быть мясо, а так же орехи и иные продукты, содержащие растительный белок.
- ✓ Не стоит полностью исключать из рациона и углеводы с жирами. Углеводы – это мощные источники энергии, а жиры необходимы для правильного функционирования множества систем в организме.
- ✓ На завтрак, обед и ужин у ребенка должна быть горячая пища.
- ✓ Фрукты и овощи – вот помощники для гармоничного развития ребенка. Именно фрукты и овощи являются прекрасными источниками большинства витаминов и минералов, необходимых растущему организму.
- ✓ Соблюдать режим питания! Школьнику необходимо питаться минимум 4 раза в течение дня, а перерыв между приемами пищи не должен превышать 4-5 часов.

### Рекомендации Всемирная организация здравоохранения построены по принципу светофора:

**Зелёный свет** – еда без ограничений – это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

**Желтый свет** – мясо, рыба, молочные продукты – это только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

**Красный свет** – сахар, масло, кондитерские изделия – продукты, которых нужно остерегаться.



## Что такое здоровое питание?

Это - разнообразие продуктов, сбалансированный рацион, вкусно, полезно для всех.

## Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- ✚ предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний,
- ✚ сохранить здоровье и привлекательную внешность,
- ✚ оставаться стройным и молодым
- ✚ быть физически и духовно активным



Пирамида здорового питания

## Правила здорового питания для детей:

- ✓ В меню школьников не должно быть фастфудов, гамбургеров, чипсов, картошки фри, газированных напитков.
- ✓ Питаться нужно несколько раз в сутки, четыре-пять. Особенно важно подкрепляться в одно и то же время. Нельзя есть всухомятку. Это способствует развитию гастритов и проблем с ЖКТ.
- ✓ Каждый приём пищи должен содержать продукты с клетчаткой. Это хлеб, картофель, крупы, макароны, овощи и фрукты.
- ✓ Полезно употреблять хлеб и хлебобулочные изделия, если для их изготовления использовалась мука грубого помола.
- ✓ Ежедневно нужно употреблять в большом количестве овощи, фрукты, соки. Лучше если они будут нескольких видов, так

как каждый несёт в себе определённый набор полезных веществ.

- ✓ Соль желательно ограничить в употреблении. Лучше использовать в пищу йодированную соль.
- ✓ Из меню лучше исключить острые специи и приправы, кетчуп, майонез, уксус.
- ✓ Сахара, кондитерские изделия, сладости, газировки нужно употреблять в ограниченных количествах.
- ✓ Блюда лучше готовить на пару либо отваривать. А фрукты и овощи во время сезона лучше есть свежие.
- ✓ Школьников следует учить здоровому образу жизни.
- ✓ Хороший сбалансированный рацион на неделю можно составить не только из продуктов дорогих по цене. Питание способно быть полноценным и из доступных продуктов. Главное – разнообразный рацион и грамотное приготовление.

