

Пусть пища будет лекарством», - говорил Гиппократ

Памятка для  
родителей



# Педиатрами и диетологами всего мира общеприняты следующие принципы здорового питания школьников:



- Калорийность. При создании рациона на каждый день, необходимо учитывать энергозатраты ребенка.
- Разнообразие. Это один из главных принципов создания меню, только так можно обеспечить организм незаменимыми аминокислотами.
- Режим. Питаться ребенок должен регулярно, промежутки между приемами пищи должны быть регламентированы.
- Сбалансированный рацион. Обязательным считается наличие белков животного происхождения. Углеводы, которые быстро расщепляются, должны составлять не более 20%.
- Витамины. В рационе должны присутствовать овощи и фрукты.



- Конечно же, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Крайне важно, чтобы дети кушали рыбу, не менее одного или двух раз в неделю. Каждый день необходимо употреблять молочные продукты, особенно йогурт, молоко, сыр. Всевозможные сладкие вкусы и жирные блюда допускаются в рационе, но они не должны заменять собой здоровую пищу.



- Детей школьного возраста надо приучать к самостоятельности. Завтрак можно запланировать на 7-8 часов утра. Перекус приходится на 10-11 часов, в школе, на перемене. Обед может проходить либо дома, либо в школе. Ужин планируем на 19-20 часов вечера. Правильное питание для детей школьного возраста предусматривает, что завтрак и обед должны быть наиболее энергетически емкими, а вот ужинать лучше за два часа до сна.

# Несколько слов о калорийности



- Ученики младшей школы имеют свою норму калорий, которая составляет не более 2400ккалорий.
- Школьники, которые учатся в средней школе, должны получать – 2500ккал.
- Старшеклассникам положено до 2800ккал.
- Дети, которые активно занимаются спортом, нуждаются в энергетически емком питании, поэтому должны употреблять на 300 ккал больше.

# Суточная потребность в белках, жирах, углеводах и килокалориях в зависимости от возраста



Возраст	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Калории
	Всего	Из них животные	Всего	Из них растительные		
1-1,5 года	45	35	45	3	165	1200
1,5-2 года	55	40	55	5	195	1550
3-4 года	65	45	65	7	235	1850
5-6 лет	75	49	75	10	250	2100
7-10 лет	80	50	80	15	325	2450
11-13 лет	95	60	95	17	380	2900
14-17 лет (девушки)	90	55	90	20	370	2800
14-17 лет (юноши)	105	65	105	20	425	3140



- Такие продукты, как хлеб, масло, молоко, мясо, сахар, овощи, фрукты следует включать в рацион школьника ежедневно. В то же время ряд продуктов (творог, рыбу, яйца, сметану) желательно давать через день. Школьнику не следует употреблять больше 1 яйца в день. Особую ценность для рациона учащихся представляют молоко и молочные продукты – кефир, простокваша, творог, сливки, сметана, различные виды сыров, включая плавленые. Как и детям дошкольного возраста, учащимся необходимы свежие овощи, фрукты и ягоды как источник витаминов, минеральных солей, микроэлементов, ферментов, органических кислот. Кроме того, содержащиеся в них пектиновые вещества и клетчатка благоприятно влияют на функцию кишечника.

# Режим питания



- Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (в небольшом количестве) и т.п. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо – мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. Каши можно чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковью в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить смешанные крупяно-овощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные котлеты с соусом, запеканки). В качестве основного горячего блюда может использоваться рыба (припущенная или отварная), отварная детская вареная колбаса и сосиски (колбаски детские), мясные, мясоовощные, мясокрупяные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия.



- В качестве горячих напитков на завтрак используются чай, чай с молоком, кофейные напитки (без содержания кофе и кофеина), горячие витаминизированные кисели, горячие компоты из свежих и сухих плодов (фруктов), молоко, какао-напиток с молоком, чай из различных видов растительного сырья, напиток из шиповника и т.п. Если в составе завтрака было горячее блюдо, то в качестве напитка можно использовать соки, а также витаминизированные напитки.
- Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье обязательно давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.



- В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные супы, кроме острых. Можно использовать бульоны (куриный, мясной, рыбный), готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В питании школьников широко используются вегетарианские и молочные супы. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное и отварное мясо, гуляш, мясо по-строгановски (бефстроганов), тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются мясные, мясоовощные, мясокрупяные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия. На гарнир дают тушеные овощи, рагу, а также крупяные гарниры. При приготовлении крупяных гарниров следует использовать разнообразные крупы, в том числе овсяную, гречневую, пшеничную, ячневую, перловую, рисовую, которые являются важным источником многих пищевых веществ (особенно гречневая, овсяная, пшеничная).



- В рационе питания детей и подростков должны присутствовать молочно-крупяные блюда (каши). Наряду с крупяными гарнирами, в питании используются овощные, в том числе сложные овощные гарниры, картофель. Нецелесообразно давать в день более одного крупяного блюда. Поэтому, если, скажем, каша была на завтрак, на обед и ужин нужно подать что-нибудь другое.
- Полдник обычно состоит из двух блюд – молочного напитка и хлебобулочного или мучного кондитерского изделия (выпечки), но желательно и третье блюдо – свежие фрукты или ягоды.



- Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд – запеканки, пудинги и т.п. Непосредственно перед сном можно дать ребенку стакан кисломолочного напитка (кефира, простокваши, йогурта и т.п.) или молока с хлебом, булочкой, яблоком и т.п.

Учитывая эти нехитрые грамотные рекомендации, родители смогут помочь своему взрослеющему ребенку сделать правильный выбор в питании и остановиться на тех продуктах и блюдах, которые необходимы ему для дальнейшего развития организма.

