

# Питание школьника

**должно быть:**

## 1. Полноценное

содержащее в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

1

## 2. Разнообразное

состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

2

## 3. Доброкачественное

без вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

3

## 4. Достаточное

по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое питание должно не только покрывать расходную или энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

4

## Режим питания

1. Завтрак
2. Обед
3. 2-й обед
4. Полдник
5. Ужин

**Завтрак.** То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

**Обед** – второй и третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая пища.

**Полдник:** можно есть булочки, пить молоко.

**Ужин:** последняя еда, обычно после школы, перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.



Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 4» города Смоленска



**Правильное  
питание –  
залог  
здоровья**



## ПАМЯТКА для родителей



### Некоторые правила здорового питания детей

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
5. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли.
6. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
7. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
8. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отваренных, запеченным кулинарным изделиям.

### Витамины

**Витамин А** – улучшает зрение. Он содержится в: яйце, молоке, твороге, моркови.

**Витамин В** – заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.

**Витамин С** – повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе,

**Витамин D** – нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц.

### Продукты, содержащие основные 10 питательных веществ:

1. **Молоко и молочные продукты**, содержат кальций, рибофлавин и белок.
2. **Мясо, яйца, бобовые** - включая рыбу, птицу, горох, бобы, соевые продукты и орехи - содержат белок, ниацин, железо и тиамин.
3. **Фрукты и овощи** содержат витамины А и С, а также клетчатку.
4. **Зерно и продукты из зерна** (хлеб, макаронные изделия, рис, каши и кукуруза)- содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.

Итак, **главный принцип правильного питания - пища ребенка должна быть разнообразной** и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53гр, жира тоже 53гр, углеводов 212гр, т.о. соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4.

Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68гр, в жире 68 гр, в углеводах 270гр, оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.



**Помидоры** усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



**Чеснок** увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.



**Йогурт** повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



**Морковь** усиливает концентрацию внимания.



**Хлеб из муки грубого помола** увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.

**Тыква** способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.



**Авокадо** способствует мозговому кровообращению.



**Растительное масло** (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



**Огурцы** источник энергии.



**Морская рыба** способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



**Зеленый горошек** укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



**Нежирные сорта сыра** это антидепрессант и источник энергии.



**Бананы** помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



**Орехи** стимулируют интеллект, дают внутреннее спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.

