

Рациональное питание школьника

Одной из составляющих здорового образа жизни является **рациональное питание**. Рациональное (здоровое) питание является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению во все возрастные периоды.

Рациональное питание - важнейшее условие сохранения здоровья, нормального роста и развития организма человека. По последним данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), состояние здоровья человека лишь на 15% зависит от организации медицинской службы, на столько же - от генетических особенностей, а на 70% - от образа жизни и питания.

- удовлетворение потребности в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.), в соответствии с возрастными физиологическими потребностями (питание, адекватное возрастным физиологическим потребностям);
- сбалансированность рациона по всем пищевым веществам, в том числе по аминокислотам, жирным кислотам, углеводам, относящимся к различным классам, содержанию витаминов, минеральных веществ (в том числе микроэлементов);
- максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки;
- адекватная технологическая (кулинарную) обработку продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
- исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей и подростков с хроническими заболеваниями;
- учет индивидуальных особенностей детей (непереносимости ими отдельных видов пищевых продуктов или блюд);

Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часов. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет - 2400 ккал
- 14-17 лет - 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников.

Белки.

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем - белок растительного происхождения.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки;
- творог ;
- сыр ;
- рыба ;
- мясные продукты ;
- яйца .

Жиры.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас <жирных> продуктах - масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба - источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло ;
- растительное масло ;
- сметану .

Углеводы.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма.

Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб ;
- крупы ;
- картофель ;
- мед ;
- сухофрукты ;
- сахар .

Принципы здорового питания и приоритет в ежедневном потреблении отдельных групп продуктов можно представить в виде пирамиды:



Образ пирамиды ясно дает понять, какие группы продуктов важны для человека. В **основании пирамиды** находятся наиболее важная группа продуктов, менее существенная - на ее вершине. Потребляя эти группы с нужной частотой и в сбалансированном количестве, мы можем говорить о правильном выборе продуктов.

Основание пирамиды:

Цельнозерновые (неочищенные) **крупы**: продукты и блюда из них (каши, макаронные изделия, мюсли, хлеб). Получать большую долю калорий Вам предлагается из <хороших> углеводов. Именно в неочищенных крупах содержатся ценные вещества: витамины, минералы, клетчатка (витамины и минеральные вещества участвуют во всех видах обмена веществ, а клетчатка дает ощущение сытости и служит <метлой> для холестерина).

Средняя часть пирамиды:

Овощи, фрукты и ягоды Вы можете, не задумываясь, принимать несколько раз в день (кроме картофеля). Многие овощи, фрукты и ягоды содержат антиоксиданты - вещества, которые препятствуют старению и возникновению многих хронических заболеваний.

Рыба, мясо, птица, яйца, кисломолочные продукты с низким содержанием жира (йогурт, кефир, творог, сыры); **орехи** и **бобовые** (фасоль, горох) - ценнейшие источники белка.

Вершина пирамиды:

Очищенные зерновые и изделия из них (белый хлеб, шлифованный рис, сдоба), **сливочное, растительные масла, сладости**. Как мало им места! Так

же мало их должно быть в повседневном рационе. Из масел предпочтение желательно отдавать растительным маслам, они богаты полезными жирными кислотами.

Размеры одной единицы из каждой пищевой группы пирамиды.



Продукты из зерновых

1 единица состоит по выбору из:

<ul style="list-style-type: none"> - 1-2 куска черного хлеба - 3-4 галеты, сушки, крекера - 150-200 г гречневой, пшеничной, рисовой или перловой каши 	<ul style="list-style-type: none"> - 150-200 г отварных макарон - 1-2 блина - 250 г супа из круп или макаронных изделий - 200-250 г овсяной или манной каши
--	---

Овощи, фрукты, ягоды

1 единица состоит по выбору из:

<ul style="list-style-type: none"> - 1 яблоко или груша - 3-4 сливы, 1 персик или 2 абрикоса - ? апельсина или грейпфрута - ? стакана ягод 	<ul style="list-style-type: none"> - 100-150 г капусты, зеленого салата или шпината - 1 пучок зеленого лука или другой зелени
--	---

- 5-7 ягод клубники	- 1 помидор или стакан томатного сока
- ? стакана сухофруктов	- 250 г овощного супа
- 1 гроздь винограда	- 150-200 г отварных овощей
- 1 стакан сока	- 1-2 моркови

Мясо, рыба, яйца, бобовые и орехи

1 единица состоит по выбору из:

- 80-100 г говядины или баранины	- 2 куриных яйца (но не более 4 штук в неделю)
- 60-80 г свинины	- 4 средние креветки
- 80-100 г птицы	- 0,1-1 стакан отварного гороха или фасоли
- 50-60 г вареной колбасы	- 1/3 стакан орехов
- 80-100 г рыбы	

Молочные продукты

1 единица состоит по выбору из:

- 1 стакан молока, кефира, простокваши, йогурта	- 4-5 столовых ложек нежирного или полужирного творога, брынзы
- 50-60 г сыра	- 1-2 ст. ложки
? стакана сливок	

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия:

1 единица состоит по выбору из:

- 1-2 столовые ложки растительного масла	- 5-6 чайных ложек сахара или 3-4 чайные ложки варенья (меда)
- 2-3 вафли ил 3 шоколадные конфеты	- 5-10 г сливочного масла