

Памятка для родителей о правильном питании школьников

Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребёнок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребёнка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

«ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он учит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребёнка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

1. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия.
2. Овощи, фрукты, ягоды.
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.
4. Молочные продукты, сыры.
5. Жиры, масла, сладости.

В ежедневное меню ребёнка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.



2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА.

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ: мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ: подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ: свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ): фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребёнок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю»

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы - основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна - способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

3. ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.

Для этого необходимо определить:

- время и количество приёмов пищи
- интервалы между приёмами пищи
- меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребёнок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 - 4 часа.

! ОБРАТИ ВНИМАНИЕ

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребёнок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

5-6 порций в день

1 порция состоит по выбору из:
1-2 кусков хлеба или половины булочки
150-200 г пшеничной, гречневой, перловой или рисовой каши
200-250 г овсяной каши
150-200 г отварных макарон
1-2 блинов

3-4 порций в день

100-150 г капусты
1-2 моркови
пучка зелени
1 помидора или 1 ст. томатного сока
картофеля 3-4 клубня
Всего 350 - 400 г овощей

2-4 порций в день

1 яблока или груши
3-4 слив или полстакана ягод
пол-апельсина или грейпфрута
1 персика или двух абрикосов
1 стакана фруктового или плодоягодного сока
половины стакана сухофруктов

2-3 порций в день

1 порция состоит по выбору из:
стакана молока или кефира
60-80 г нежирного или полужирного творога
50-60 г твердого сыра
половины стакана сливок
порции мороженого
Выбирайте низкожирные сорта молока и продуктов (2.5 %, 3.2 % жирности)

2 порции в день

1 порция состоит по выбору из:
80-100 г говядины или баранины
60-80 г свинины
50-60 г вареной колбасы



80-100 г птицы или рыбы
половины стакана гороха
или фасоли
2-ух куриных яиц
(не более 4 шт. в неделю)
Выбирайте нежирные сорта мясных продуктов

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Этих продуктов в рационе ребёнка 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

ЗАВТРАК

За завтраком ребёнок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырёхразовом питании).



Завтрак должен состоять из:

- **закусок:**

бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов

- **горячего блюда:**

творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой)

- **горячего напитка:**

чая (можно с молоком)

кофейного напитка

горячего витаминизированного киселя,

молока, какао с молоком

или напитка из шиповника

! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребёнка и его способности к обучению.

ОБЕД

В обед ребёнок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий

Обед должен состоять из

- **Закуски:**

Салаты из свежих, отварных овощей, зелени;

- **Горячего первого блюда:**

супа

- **второго блюда:**

мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной).

- **Напитка:**

Сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.



ПОЛДНИК



На полдник ребёнок должен получать 15 % от дневной нормы калорий

Полдник должен состоять из:

напитка

(молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки)

с булочными или мучными кондитерскими изделиями

(сухари, сушки, нежирное печенье)

либо из **фруктов**

УЖИН

На ужин ребёнок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий

Ужин должен состоять из

- **горячего блюда** (овощные, смешанные крупяно - овощные, рыбные блюда)
- и **напитка** (чай, сок, кисель)



Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребёнок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.



ПЯТЬ ШАГОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

1

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

- Удобные и функциональные посадочные места для каждого класса
- Обеспечение условий для мытья рук
- Режим уборки столовой
- Ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму
- Протираание столов перед каждой посадкой обучающихся
- Сервировка столов, наличие салфеток
- Продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут)

2

ВКУС БЛЮД

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов
- Проверяйте, что едят дети, а что нет, выясните причины плохого аппетита у детей и оперативно их проработайте

3

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки
- Исключите из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями
- Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли
- Не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия)
- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок

4

ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД

- Горячие блюда должны быть горячими к моменту их употребления ребенком
- Регулярно проверяйте потребительскую температуру блюд
- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами

5

ПРАВИЛЬНОЕ ИНФОРМИРОВАНИЕ

- Информировать детей и родителей о ключевых принципах здорового питания
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания
- Размещайте и регулярно обновляйте содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания,

- здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний
- Проводите тематические родительские собрания, классные часы, викторины, используйте иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов



ВАЖНО!

СОЛЬ



НЕ БОЛЕЕ

5г
СУТКИ

САХАР



20г
СУТКИ

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



ВКУС БЛЮД



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ



ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД



ПРАВИЛЬНОЕ
ИНФОРМИРОВАНИЕ

Здоровое питание должно быть безопасным



здоровое-питание.рф



Тщательно разогревайте пищу

- Доводите супы и тушеные блюда до кипения.
- Убедитесь, что сок от мяса прозрачный, а не розовый, с остатками крови.
- Безопасным считается разогревание пищи до температуры не ниже 70 °С.

Храните продукты правильно

- Храните продукты в рамках их сроков годности.
- Все приготовленные и скоропортящиеся продукты (молочные продукты, колбасы, кондитерские изделия с кремом и др.) храните в холодильнике при температуре +2...+6 °С.

Используйте безопасные продукты

- В питании и приготовлении пищи используйте только чистую воду.
- Приобретайте продукты только в установленных местах торговли.
- Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в пищу сырыми.

Соблюдайте чистоту

- Мойте руки перед, до и в процессе приготовления блюд.
- Регулярно очищайте кухонные поверхности, утварь и посуду.
- Защитите кухню от насекомых, грызунов и других животных.



Отделяйте сырое от готового

- Используйте отдельные ножи и доски для сырых и готовых продуктов.
- Храните готовые блюда в контейнерах на верхней полке холодильника, отдельно от сырых продуктов.



1

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТИ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА

2

ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ

3

ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД, ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

4

МЕНЬШЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

5

БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ

6

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НАПРИМЕР ПЕЙТЕ ОДИН СТАКАН МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

7

СОБЛЮДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. СТАРАЙТЕСЬ ЗАВТРАК, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ В ОДНО ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

8

СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ. НЕ ЕШЬТЕ ПРОСРОЧЕННУЮ ЕДУ



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!



egon.rospotrebnadzor.ru

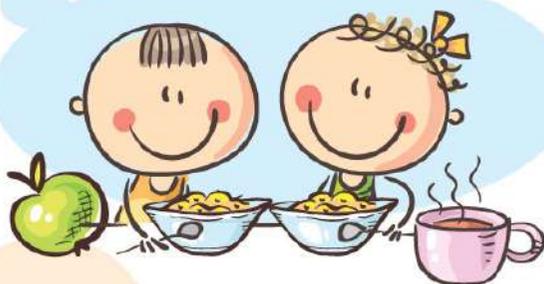


РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК СОСТАВИТЬ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



ЗАВТРАК

20-25% от суточной калорийности

Меню горячих завтраков – обязательно горячее блюдо каша, запеканка, творожные или яичные блюда, горячий напиток – чай, какао, кофейный напиток.

Дополняйте завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды)

ОБЕД

30-35% от суточной калорийности

В меню обедов – овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).
Готовьте блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, с добавлением микрозелени, ягод.
Используйте продукты, обогащенные витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.
Применяйте щадящие методы кулинарной обработки – тушение, отваривание, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.

Рационально объединяйте в меню овощные и крупяные блюда



Избегайте в меню продуктов и блюд, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями

! ВАЖНО!

Содержание соли и сахара в блюдах - соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки.
На один прием пищи как минимум должно быть в 4 раза меньше.



5г
СУТКИ



20г
СУТКИ

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



В каких продуктах «живут» витамины

Фолиевая кислота - в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального цветения.

Биотин - в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D - в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин E - в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин K - в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

Хочешь быть здоровым – всё в твоих руках!

Условные обозначения вредных воздействий пищевых добавок

- O**— опасный
- З**— запрещённый
- П**— подозрительный
- P**— ракообразующий
- PK**— расстройства кишечника
- BK**— вреден для кожи
- X**— холестерин
- OO**— очень опасный
- РД**— артериальное давление
- С**— сыпь

Человек ест то, что он ест

Пепси—E150(П), E338(PK)

Чупа-чупс— E330(P)

Хубба-Бубба, Орбит, Малабар— E110(O), E330(P)



Умные продукты



Дерево держится своими корнями, а человек пищей.

Азербайджанская пословица

Умные продукты



Для мозга

Продукты, которые успешно помогают ребенку освоить школьную программу: соя, нежирный творожок, треска, печень, горох, овсяная крупа, рис и яйца. Эти продукты содержат достаточно много *холина* – это витаминоподобное вещество, улучшающее способность нервных клеток к передаче сигналов, а значит, помогающее запоминать информацию и думать.

Для нервной системы

Сливочное масло, сыры, свинина, рыба и молоко— все эти продукты содержат *холестерин*, который не смотря на свою репутацию необходим для нервной системы.

Для памяти

Мясо птицы, нежирная говядина, твердые сорта сыра, креветки и крабы содержат много *цинка*, напрямую влияющего на оперативную память и способности к воспроизведению заученной информации.

Для энергичности

Сахар, рис, манная и гречневая крупа, картофель, виноград, арбуз, капуста являются основными поставщиками *углеводов*, являющихся главными источниками энергии.

Для зрения

В рыбьем жире, красном перце, моркови, щавеле, зеленом луке, красных помидорах, абрикосах, яблоках содержится *витамин А*, при недостатке которого в школьном возрасте может развиться близорукость. Помните, что витамин А – жирорастворимый витамин. И для его лучшего и быстрого усвоения, необходимо одновременное принятие чего-нибудь жирного.

Для развития мышц

В сое, сыре, рыбе, горохе, фасоли, хлебе, молоке, твороге содержится большое количество *белков*, необходимых детским мышцам для роста.



Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка.



В каких продуктах «живут» витамины

Витамин А содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В₁ находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В₂ находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР - в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

В₆ - в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота – в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В₁₂ - в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.