

Правильное питание ученика

Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки.

К тому же, многие дети посещают спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти, поэтому вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания.

Необходимо обеспечить правильное питание школьнику и приучить его к полезной еде.



Принципы здорового питания

Ребенок старше 7 лет нуждается в сбалансированном здоровом рационе не меньше детей младшего возраста.

Основными нюансами питания детей этого возраста являются такие:

- ✓ В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка.
- ✓ Рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам. Для этого рекомендуется его максимально разнообразить.
- ✓ Важно учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.
- ✓ Минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения.
- ✓ Количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира.
- ✓ Быстрые углеводы, представленные в меню ребенка сладостями, должны составлять до 10-20% всех углеводов.
- ✓ Важно наличие режима приемов пищи, чтобы ребенок питался регулярно.
- ✓ Рацион школьника должен включать хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия для ребенка стоит готовить на муке грубого помола.



Принципы здорового питания

- ✓ Один-два раза в неделю ребенок должен есть рыбу. Также минимум один раз в недельном меню школьника должно быть красное мясо.
- ✓ Бобовые ребенку этого возраста рекомендуют есть 1-2 раза в неделю.
- ✓ Ежедневно в рационе ребенка должно присутствовать пять порций овощей и фруктов. Одной порцией считают апельсин, яблоко, банан или другой средний фрукт, 10-15 ягод или виноградин, два небольших фрукта (абрикос, слив), 50 г овощного салата, стакан сока (учитывается лишь натуральный сок), столовая ложка сухофруктов, 3 ст. л. отварных овощей.
- ✓ Ежедневно ребенку следует употреблять молочные продукты. Рекомендуется три порции, одной из которых может быть 30 г сыра, стакан молока, один йогурт.
- ✓ Сладости и жирные продукты допустимы в рационе школьника, если они не заменяют собой полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях, картофеле фри и других подобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов.



Потребности ребенка-школьника

	6-9 лет	10-13 лет	14-17 лет
Потребность в энергии (в ккал на 1 кг веса)	80 (в среднем 2300 ккал в сутки)	75 (в среднем 2500-2700 ккал в сутки)	65 (в среднем 2600-3000 ккал в сутки)
Потребность в белках (г в день)	80-90	90-100	100-110
Потребность в жирах (г в день)	80	85-95	90-100
Потребность в углеводах (г в день)	320-260	360-400	400-440
Творог	50 г	50 г	60 г
Мясо	140 г	170 г	200-220 г
Молоко и молочные продукты	500 мл	500 мл	500-600 мл
Яйца	1 штука	1 штука	1 штука
Сыр	10-15 г	10-15 г	10-15 г
Рыба	50 г	50 г	60-70 г
Сахар и сладости	70 г	80 г	80-100 г
Хлебобулочные изделия	225 г	300 г	300-400 г
Из них ржаной хлеб	75 г	100 г	100-150 г
Мука	25 г	30 г	30-35 г
Крупы, макароны и бобовые	35-45 г	50 г	50-60 г
Овощи	275-300 г	300 г	320-350 г
Картофель	200 г	250 г	250-300 г
Фрукты сырые	150-300 г	150-300 г	150-300 г
Фрукты сушеные	15 г	20 г	20-25 г
Сливочное масло	25 г	30 г	30-40 г
Растительное масло	10 г	15 г	15-20 г



Режим питания

На режим приема пищи ребенка, посещающего школу, влияет смена обучения.

Если ребенок учится в первую смену, то он:

- Завтракает дома примерно в 7-8 часов.
- Перекусывает в школе в 10-11 часов.
- Обедает дома либо в школе в 13-14 часов.
- Ужинает дома примерно в 19 часов.

Ребенок, обучение которого происходит во вторую смену:

- Завтракает дома в 8-9 часов.
- Обедает дома перед тем, как отправиться в школу, в 12-13 часов.
- Перекусывает в школе в 16-17 часов.
- Ужинает дома примерно в 20 часов.

Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того, как он отправится спать.



Витамины

Витамины являются такой же необходимой составной частью пищи, как белки, жиры, углеводы и минеральные соли. Самим названием их от латинского слова «вита» — жизнь) подчеркивается необходимость витаминов для жизни. Они способствуют правильному росту и развитию Ребенка, участвуют во всех обменных процессах, повышают выносливость и устойчивость организма к различным заболеваниям.

К числу необходимых для детского организма витаминов относится витамин С (аскорбиновая кислота). Этот витамин не только предохраняет от заболевания цингой, но и повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, регулирует обмен веществ, участвует во всех жизненных процессах организма.

В группу В входит ряд витаминов, в том числе В1, В2, В6, В12 и РР. Витамин В1 — антиневрин — участвует в белковом и углеводном обмене. Он содержится в печени, мясе (больше свинине), дрожжах, яйцах, молоке. Из растительных продуктов богаты этим витамином бобовые: соя, горох, Фасоль и зерновые продукты. Следует помнить, что витамин В1 находится главным образом в тех частях зерна, которые при тонком помоле муки попадают в отруби. Поэтому детям наряду с белым хлебом, в котором почти нет витамина В1, необходимо давать ржаной хлеб — ценный источник этого витамина. Макаaronные и кондитерские изделия витамина В1 не содержат.



Проект «Школьное молоко»

На Тамбовщине реализуется проект "Школьное молоко". Оно поставляется в учебные заведения в индивидуальной упаковке. Нравится ли молоко детям? Дружное детское "спасибо" - лучший ответ на этот вопрос.

С каждым годом число школ -участников программы увеличивалось. Сегодня более 35 тысяч учащихся начальных классов школ области 2 раза в неделю получают стакан молока высокого качества. В программе «Школьное молоко» участвуют 583 образовательных учреждения области: прогимназии, школы-сады, городские и сельские школы, их филиалы, школы-интернаты, детские дома.

В частности, постоянно проводимый мониторинг здоровья показывает: постепенно снижается уровень заболеваемости органов пищеварения.

Что касается самого молока, то это не просто натуральный, но и обогащенный витаминами и йодом продукт. Внедренная система ультрапастеризации сохраняет все полезные свойства молока на протяжении долгого времени. В пластиковой 200-граммовой пэт-бутылочке молоко не портится до 180 дней.



Разговор о правильном питании

О программе

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков 6-14 лет — «Разговор о правильном питании».

Программа была разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких. Консультационную поддержку программе оказывает Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии.

Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке Министерства образования и науки РФ, а также региональных управлений и департаментов образования.



Разговор о правильном питании

Уважаемые родители!

Приглашаем вас и ваших детей пройти обучение в нашей он-лайн кулинарной школе и научиться готовить вкусные и полезные блюда. Вести уроки будет шеф-повар нашей кулинарной школы — Михаил Лиске. Партнер кулинарной школы – Национальная ассоциация кулинаров. Гостями наших кулинарных уроков будут известные артисты, ученые, писатели. Все участники обучения получают Дипломы Национальной ассоциации кулинаров. Активные участники кулинарной школы будут награждены сувенирами и призами. Для обучения в кулинарной школе необходимо зарегистрироваться на сайте здорового питания.

