



## Мы за здоровое питание!

### Основные принципы здорового питания школьников.

**Питание школьника должно быть сбалансированным.**

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.**

Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

**Питание школьника должно быть оптимальным.** При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

## **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.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

### **В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:**

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

### **Жиры.**

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

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

### **Витамины и минералы.**

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

### **Продукты, богатые витамином А:**

- морковь ;
- сладкий перец;
- зеленый лук, зелень;
- щавель;
- шпинат;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

### Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
  
- цитрусовые;
- картофель .

### Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- печень ;
- яйца ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы .

### Продукты, богатые витаминами группы В:

- хлеб грубого помола ;
- молоко ;
- творог ;
- печень ;
- сыр ;
- яйца ;
- капуста;
- яблоки;
- миндаль ;
- помидоры ;
- бобовые .

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.**