

# Здоровое питание детей и подростков



- Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды. В рационе должны быть фруктовые или овощные соки, салаты, фрукты.

# Сбалансированность питания

*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.**

- **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.

**В рационе ребенка любого возраста  
обязательно должны присутствовать  
следующие продукты:**

- МОЛОКО или КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ;
- ТВОРОГ ;
- СЫР ;
- РЫБА ;
- МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ;
- ЯЙЦА .

# 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 ребенок должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

# 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 - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

# Углеводы



Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.



# Витамины и минералы

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

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

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

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

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

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

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

Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

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

# Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа
- помидоры
- черная и красная смородина
- красный болгарский перец
- цитрусовые
- Картофель

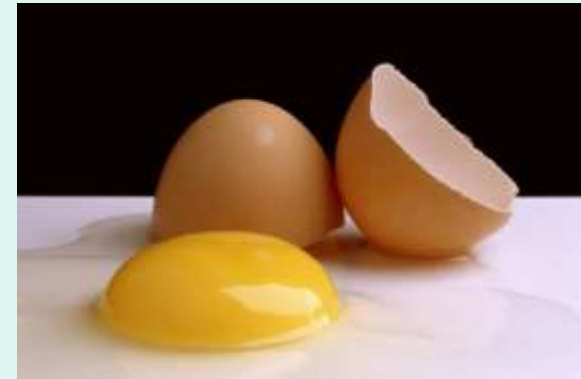


*Витамин С — полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.*



# Витамин Е содержится в следующих продуктах

- печень
- яйца
- пророщенные зерна пшеницы
- овсяная и гречневая крупы
- Витамин Е — защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



# Продукты, богатые витаминами группы В:

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

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

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

# Примерное меню школьника

- **Завтрак:** Отварное мясо (100 г.) с рисом (150 г.)
- кусок хлеба (150 г.) с маслом (20 г.)
- чай с сахаром (10 г.)
- печенье (100 г.)
- **Обед:** Суп из картофеля (90 г.) с морковью (20 г) и луком (30 г.)
- курица (100 г.), запеченная с капустой (100 г.) в масле (5 г.)
- чай с сахаром (10 г.)
- апельсин(200 г.)
- **Полдник:** стакан молока (200 г.) и яблоко (200 г.)
- **Ужин:** Рыба (100 г.) запечённая в масле (10г.) с луком (50 г.)
- блюда из картофеля (200 г.)
- чёрный хлеб (100 г.)
- чай с сахаром (10 г.)
- стакан кефира (100 г.)
-

# Аргументы в пользу школьного питания:

## 1. Аргумент: Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей

Хорошее здоровье и питание необходимы для достижения полноты образовательного потенциала, поскольку питание оказывает влияние на интеллектуальное развитие и способность к обучению. Многие исследования свидетельствуют о наличии значимых связей между качеством питания и результатами теста познавательных способностей или академической успеваемостью. **Следовательно, дети с более полноценным рационом питания получают более высокие результаты в тестах на фактические знания в сравнении с теми, чей рацион в чем-то недостаточен.** Например, исследования, проведенные в Гондурасе, Кении и Филиппинах, показывают, что академическая успеваемость и умственные способности учащихся, получающих качественное питание, значительно выше по сравнению с этими показателями у учащихся с неполноценным питанием, **независимо от дохода семьи, качества школы и компетентности учителя.**

**2. Аргумент: Полноценное питание, полученное в раннем возрасте, способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости.**

***Среди людей, получающих полноценное питание, острые заболевания встречаются реже, протекают в менее тяжелой форме и имеют меньшую продолжительность.***

Полноценное питание, кроме того, способствует сохранению психического, социального и физического здоровья на протяжении всей жизни, например, посредством укрепления позитивного образа тела и повышения чувства собственной значимости. Здоровое питание, более того, делает жизнь более комфортной, позволяя молодым людям развить здоровые зубы и десны. Таким образом, полноценное питание в период детства позволяет заложить основу здоровой взрослой жизни.

***Здоровая пища также позволяет сохранить активность в старости.*** Так, молодость во многих отношениях является уникальным периодом для формирования наиболее крепких костей с тем, чтобы сократить риск остеопороза в старости. Рационы богатые кальцием позволяют сформировать крепкие кости, в то время как рационы насыщенные протеином и солью повышают риск уменьшения плотности кости к старшему возрасту. Поэтому важно содействовать детям в приобретении знаний, навыков и взглядов, которые позволят им сохранить свое здоровье, а также здоровье тех, о ком они заботятся. Полезно обучать людей культуре здорового питания с раннего возраста, поскольку привычки в еде приобретаются в младшем возрасте и впоследствии их сложно изменить.



***3. Аргумент: Учреждения образования являются жизненно важными средами, которые позволяют пропагандировать полноценное питание и обеспечивать программы питания***

Учреждения образования представляют более эффективные, действенные и равные возможности для пропаганды здоровья и здорового питания. Они позволяют влиять на молодых людей, когда те находятся в критическом возрасте развития, в течение которого формируется, исследуется и усваивается образ жизни, в том числе и культура питания, посредством социальных взаимодействий в семьях, со сверстниками, учителями и другими взрослыми. Особенно в дошкольных учреждениях и младшие классы обеспечивают прекрасные возможности, поскольку привычки в питании формируются на раннем этапе жизни. Кроме того, школы потенциально оказывают влияние не только на учащихся, но и на персонал, учителей, родителей и членов сообщества, в том числе молодых людей, не посещающих школу

# **Школы представляют собой идеальные условия для пропаганды здоровья и здорового питания по следующим причинам:**

- Школы оказывают влияние на большую долю детей и подростков.
- Школы предоставляют возможности для практики здорового питания и пищевой безопасности.
- Школы могут научить учащихся, каким образом противостоять нездоровому социальному давлению, поскольку культура питания является социально усвояемым поведением, на которое оказывает влияние социальное давление.