«О здоровом питании школьника»

***Полноценное и правильно организованное питание*** - необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

**Правила здорового Питания:**

1. ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания в течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты, ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
3. ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.  
   учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе в14:30—15:30 - после окончания занятий — обед в школе(обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).  
   учащиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (дома),  12:30—13:00 - обед (дома, перед уходом в школу) в 16:00—16:30 —горячее питание в школе (полдник), в 19:30- 20:00-ужин (дома).
4. следует употреблять йодированную соль.
5. в межсезонье (осень - зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. для обогащения рациона питания школьника витамином «с» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
7. прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
9. рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

*рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 - 20% из белков, на 20 - 30% из жиров на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.*

***пища плохо усваивается (нельзя принимать):***

* когда нет чувства голода.
* при сильной усталости.
* при болезни.
* при отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
* перед началом тяжёлой физической работы.
* при перегреве и сильном ознобе.
* когда торопитесь.
* нельзя никакую пищу запивать.
* нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

**рекомендации:**

* в питании всё должно быть в меру;
* пища должна быть разнообразной;
* еда должна быть тёплой;
* тщательно пережёвывать пищу;
* есть овощи и фрукты;
* есть3—4 раза в день;
* не есть перед сном;
* не есть копчёного, жареное и острого;
* не есть всухомятку;
* меньше есть сладостей;
* не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

**Здоровое питание – это**  
ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

**а также…**  
- умеренность.  
- четырехразовый  приём пищи.  
- разнообразие.  
- биологическая полноценность.

**Будьте здоровы!!!**

**Чем питаться подростку?**

**Что такое рациональное питание?**

Под рациональным питанием понимается такое питание, когда пища полностью удовлетворяет  повышенные пластические, энергетические и другие потребности развивающегося организма ребёнка.

**Для чего нужно правильное питание?**

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую работу. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формирование человека. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание).

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покроет повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами.

**Каковы принципы здорового питания?**

**1. 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.**

**2.** **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 расходованием основных пищевых веществ.

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**

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

**3. Питание школьника должно быть регулярным.**Регулярность питания необходима еще и потому, что в подростковом возрасте наиболее часто встречаются ошибки в его организации. Из-за «дефицита» времени подростки часто едят наскоро, всухомятку, не всегда досыта, плохо пережевывают пищу. Многие в этом возрасте — чаще всего девочки — уже обращают внимание на свою фигуру. Боясь располнеть, они ограничивают себя в питании, сознательно отказываясь от завтрака или ужина, что ведет к недоеданию и может отрицательно сказаться на их состоянии здоровья.

В основе рационального питания лежит условный рефлекс. Если подросток питается в одно и то же время, организм привыкает к этому и когда наступает время обеда, повышается возбудимость пищевого центра, в желудке начинают выделяться пищеварительные соки, повышается обмен веществ. В результате улучшается пищеварение, усваиваемость пищи. При беспорядочности питания условный рефлекс не вырабатывается, организм к приему пищи не готовится и как результат — ухудшается усваиваемость пищи, нарушается пищеварение, что может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Подросткам следует питаться в течение дня 4 раза с интервалами в 3,5-—4 ч между приемами пищи. Это вызвано тем, что при 4-разовом питании улучшается переваривание пищи и ее усвоение. Длительные перерывы в приёме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы  всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляется слабость, тошнота, боли в животе).

Если ребёнок, находясь в школе 4 -5часов, не принимает пищи, он становится менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается.

Очень важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом  необходимые гигиенические навыки, обучаясь правилам поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства, сопровождают человека в течение всей его жизни.

**Какие продукты необходимы 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](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dairy-products/Milk.html)или [кисломолочные напитки](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Sour-milk-drinks.html);
* [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Cheese-curd.html);
* [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Cheeses.html);
* [рыба](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fish-and-seafood/Frozen-fish-and-fish-products.html);
* [мясные продукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Meat.html);
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Hen%27s-egg.html).

**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](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Butter.html);
* [растительное масло](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cookin-oil.html);
* [сметану](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Smetana-Russian-sour-cream.html).

**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](http://goodsmatrix.ru/goods/4607126190026.html);
* [крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cereals.html);
* [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html);
* [мед](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Honey-and-other-apiculture-products.html);
* [сухофрукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Dried-fruits.html);
* [сахар](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Salt-sugar-and-soda/Sugar.html).

**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](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html);
* сладкий перец;
* зеленый лук;
* щавель;
* шпинат;
* [зелень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html);
* плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

**Продукты-источники витамина С:**

* [зелень петрушки и укропа](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html);
* [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html);
* [черная и красная смородина](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-fruit-vegetables-and-mushrooms/Frozen-fruit.html);
* красный болгарский перец;
* цитрусовые;
* [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html).

**Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

* [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html);
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Eggs.html);
* пророщенные зерна пшеницы;
* [овсяная](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Oatmeal.html)и [гречневая крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Buckwheat.html).

**Продукты, богатые витаминами группы В:**

* [хлеб грубого помола](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Bread/Black-bread.html);
* [молоко](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Milk/Cows-milk.html);
* [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheese-curd/Classic-cheese-curd.html);
* [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html);
* [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheeses/Hard-cheeses.html);
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Quail%27s-egg.html);
* капуста;
* яблоки;
* [миндаль](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Nuts.html);
* [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html);
* [бобовые](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Beans.html).

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

**Как выбрать правильный режим питания?**

   Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.

   Все учащиеся, независимо от времени начала занятий  в школе, должны вставать и завтракать в одно и тоже время.

   Утром организм ребёнка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо - творожное, яичное, мясное, крупяное. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, чай с молоком. Хорошим дополнением к утреннему завтраку являются свежие фрукты или овощи.

Очень важно, чтобы ребёнок получал в школе завтрак, который организуется обычно во время второй перемены и состоит из какого-либо горячего или молочно-фруктового блюда. Учащиеся, получающие в школе завтрак, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой

Перед обедом детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Горькие овощи: редьку, чеснок, лук – целесообразно употреблять  в умеренных количествах. Они способствуют выделению пищеварительных соков. На обед ребёнок обязательно должен получить первое горячее блюдо (но не слишком объёмное) и полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На сладкое - лучше фруктовый сок, свежие фрукты, компоты из свежих или сухих фруктов.

Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, творожных и яичных блюд. Очень хорошо в состав ужина также включать свежие овощи и фрукты, значительно повышающие биологическую ценность питания. Перед сном не рекомендуются блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребёнка и медленно переваривается. Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь.

   Ребёнок должен есть не торопясь, тщательно пережёвывая пищу. Однако растягивать время пребывания за столом  не следует. Для завтрака и ужина школьникам достаточно по 10 – 15 минут,  для обеда – 15 – 20 минут, для полдника 5-8 минут. Распределение приема пищи выглядит следующим образом: завтрак 30—35 %; обед 35—40 %; второй завтрак или полдник 10—15 % и ужин 15—20 %.

  **Питание школьников, занимающихся спортом.**

Для подростков, занимающихся физическими упражнениями, прием пищи должен быть не позже, чем за 1,5 ч до тренировки и начинаться не ранее, чем через час после ее окончания. Это вызвано тем, что во время еды и примерно в течение 1,5 ч после ее окончания большая часть крови притекает к органам пищеварения — желудку, кишечнику, пищеварительным железам, обеспечивая их нормальное функционирование. Кровоснабжение мышц в это время уменьшается. Если сразу после еды приступить к тренировке, кровь отольет к мышцам. Недостаточное кровоснабжение пищеварительных органов ухудшает их работу, затрудняет всасывание в кровь питательных веществ. В результате снизится снабжение работающих мышц. Указанное выше время нужно для перераспределения крови от органов пищеварения к мышцам или наоборот.

**К чему приводит неправильное питание?**

Нарушения питания в детском возрасте служат одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы. Рак, болезни сердца, диабет и самые современные болезни в будущем могут быть вызваны тем, что вы едите. Старайтесь есть здоровую пищу, это поможет вам обойти проблемы со здоровьем, которые могут быть вызваны в будущем, в случае употребления нездоровой пищи.

 Употребляя нездоровую пищу, вы рубите годы своего здоровья. Задумайтесь, сколько лет вы хотели бы прожить? А сколько из них вы хотели бы быть здоровым человеком? Употребляя здоровую пищу, вы не только продлеваете срок своей жизни, но и обеспечиваете себе здоровую старость.

 Нездоровая пища оказывает влияние и на ваш внешний вид, тут и проблемы с весом и более раннее появление признаков старения. Здоровая пища может упростить поддержание нормального веса вашего тела, а также замедлить признаки старения. Более здоровый внешний вид вашего тела это ещё один плюс употребления здоровой пищи.

**ПОМНИТЕ! От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности, а также взаимоотношения со школой и  родителями!**

**Про Фаст-Фуд**

Привычным делом для многих из нас стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чипсы… Фаст-фуд на любой вкус можно без проблем купить не только в специальных заведениях «быстрой и здоровой пищи», но и буквально на улице, в киосках-вагончиках или палатках.

**Что такое фаст-фуд?**

Быстрое питание, фастфуд ([англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) fast food, [[fɑst fud](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B0%D0%BB%D1%84%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82" \o "Международный фонетический алфавит)]) — понятие, включающее в себя употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фастфуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту удобно – быстро съесть. Термин «фастфуд» был впервые введён в [1951 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1951_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

**Чем опасен фаст-фуд?**

- Фастфуд, высококалориен, что приводит к ожирению и связанным с этим болезням.

- Фастфуд зачастую богат канцерогенными [транс-насыщенными жирами](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81-%D0%B6%D0%B8%D1%80%D1%8B) ([маргарин](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD), [комбижир](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%B6%D0%B8%D1%80&action=edit&redlink=1)), фастфуд содержит множество жареных продуктов (картофель фри и т. п.), также богатых канцерогенами ([акриламид](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%90%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%B4&action=edit&redlink=1) и т. д.).

- Высокое содержание сахара в прохладительных напитках, булках и т. п. опасно не только своей калорийностью, но и повышением риска развития диабета и прочих болезней.

- Фастфуд опасен для нервной системы человека: богатая сахаром и насыщенными жирами, (а также пищевыми разрыхлителями красителями, ароматизаторами) диета приводит к повреждению структуры мозга, разрушают нервные ткани и запускают воспалительные процессы.

- Полуфабрикаты, широко используемые в фастфудах, могут содержать множество химических пищевых добавок, в больших количествах соль, которые препятствует порче продуктов, а также способны скрыть настоящий вкус подпорченной пищи.

- Поглощение «быстрой пищи» происходит на ходу, в спешке, в небольшом рабочем перерыве. В результате пища не прожевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку, зачастую «сдобренному» сладким газированным напитком, справиться тяжело. Нарушения работы желудка со временем приводят к серьезным заболеваниям. Среди наиболее распространенных - панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

**Фаст-фуд не должен заменить вам здоровую пищу, стать единственным видом спасения от голода. Цена за увлечение подобной пищей слишком высока - на кон поставлено ваше собственное здоровье. Берегите его!**