

ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

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

Правила здорового Питания:

- 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;
- 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;
- 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 в 14:30—15:30 - после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома);
- следует употреблять йодированную соль;
- в межсезонье (осень - зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста;
- для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника;
- прием пищи должен проходить в спокойной обстановке;
- если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы;
- 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;
- есть 3—4 раза в день;
- не есть перед сном;
- не есть копчёного, жареного и острого;
- не есть сухомятку;
- 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.

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 формированием 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 покрывает 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?

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.

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 - 5 часов, 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 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;

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 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.

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 то же 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 отойдет 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!