|  |  |
| --- | --- |
| Памятка школьникам  МБОУ СОШ № 24 по питанию**http://scholl-best.my1.ru/vilkalozhka.jpg**  ***Здоровое питание школьников***  **1. Адекватность.** Пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять энерготраты организма. • Калорийность рациона школьника 7-10 лет должна быть 2400 ккал, 10-14 лет - 2500 ккал, 14-17 лет - 2600-3000 ккал; • если вы занимаетесь спортом, то должны получать на 300-500 ккал больше. **2. Питание  должно  быть  сбалансированным.**  Важнейшее для здоровья значение имеет  правильное  соотношение  питательных веществ. В меню 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 подрастающего организма. **3. Разнообразие рациона.** **4. Оптимальный режим питания: регулярность, кратность.** **5. Технологическая и кулинарная обработка продуктов** и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности. **6. Учет индивидуальных особенностей.** **7. Обеспечение безопасности питания,** включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.  http://scholl-best.my1.ru/eda.jpg  **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.  http://scholl-best.my1.ru/mjaso.jpg  **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.  http://scholl-best.my1.ru/zhiry.jpg  **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; 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.  **Пищевая пирамида** - наглядный набор продуктов на каждый день. В пирамиде выделены пять главных групп продуктов. Продукты каждой группы содержат питательные вещества, необходимые для сбалансированного питания. Поэтому продукты из одной категории не могут быть заменены на другие; здоровое питание подразумевает потребление всех видов продуктов. Старайтесь включать в меню свежие продукты. Избегайте готовой пищи, требующей только подогрева. В ней меньше питательных веществ и больше сахара, жиров и натрия, чем в домашней еде. Помните, что пищевые добавки и красители не могут сравниться с натуральной пищей, они не могут быть полезны организму и зачастую намного вреднее, чем кажутся. Они входят в состав чипсов, чупа-чупсов, продуктов быстрого приготовления. Покупая тот или иной продукт, внимательно читайте состав входящих в него ингредиентов, проверяйте срок годности, и если в чем-то сомневаетесь, откажитесь от этой покупки.  http://scholl-best.my1.ru/pishhpiramida.jpg  **Завтрак дома** ***Полноценный завтрак - энергия на весь день!*** Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно - какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком. **Горячий обед** ***Бутерброд не может заменить полноценного обеда!*** Очень важно и полезно есть "горячее". Если вы остаетесь после уроков в школе на мероприятия, занятия в кружках или секциях, то обязательно пообедайте в школе. А если находитесь на занятиях до часа или до двух, а затем отправляетесь домой, взрослые должны проследить, чтобы дома вас ждал полноценный обед. ***Вы должны научиться самостоятельно соблюдать режим питания***, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему взрослеющему организму, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни.  **Ведь от того, как вы питаетесь  зависит ваше здоровье!** |  |