|  |  |
| --- | --- |
| 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!** |  |