

Почему детям необходимо здоровое питание?

Ваш ребенок – самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» — чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища –единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период –залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь.

«ГЛАВНОЕ – ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»

«Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать....»

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

1. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

Хлеб, крупяные и макаронные изделия

Овощи, фрукты, ягоды

Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи

Молочные продукты, сыры

Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм ребенка получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:

Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ:

Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:

Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ:

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Белки – «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры – источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы – основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна – способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

3. ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.

Для этого необходимо определить:

время и количество приемов пищи

интервалы между приемами пищи

меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 – 4 часа.

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН НА ОДИН ДЕНЬ

5-6 порций в день

1 порция состоит по выбору из:

1-2 кусков хлеба или половины булочки

150-200 г пшенной, гречневой, перловой или рисовой каши

200-250 г овсяной каши

150-200 г отварных макарон

1-2 блинов

3-4 порций в день

100-150 г капусты

1-2 моркови

пучка зелени

1 помидора

или 1 ст. томатного сока

картофеля 3-4 клубня

Всего 350 — 400 г овощей

2-4 порций в день

1 яблока или груши

3-4 слив или полстакана ягод

пол-апельсина или грейпфрута

1 персика или двух абрикосов

1 стакана фруктового или

плодоягодного сока

половины стакана сухофруктов

2-3 порций в день

1 порция состоит по выбору из:

стакана молока или кефира

60-80 г нежирного или

полужирного творога

50-60 г твердого сыра

половины стакана сливок

порции мороженого

Выбирайте низкожирные сорта молока и продуктов

(2,5 %, 3,2 % жирности)

2 порции в день

1 порция состоит по выбору из:

80-100 г говядины или баранины

60-80 г свинины

50-60 г вареной колбасы

80-100 г птицы или рыбы

половины стакана гороха или фасоли

2-ух куриных яиц (не более 4 шт. в неделю)

Выбирайте нежирные сорта мясных продуктов!

Обратите внимание!

5-6 ч. ложек сахара

3 шоколадных конфет

Этих продуктов 5 карамелей

в рационе ребенка 5 чайных ложек варенья или меда

должно быть 2-3 вафель

не более: 50 г торта

1-2 ст. ложки растительного масла

30 г сливочного масла

ЗАВТРАК

За завтраком ребенок должен получать не менее 25% от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).

Завтрак должен состоять из:

закусок:

бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов

горячего блюда:

творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой)

горячего напитка:

чая (можно с молоком)

кофейного напитка

горячего витаминизированного киселя

молока, какао с молоком или напитка из шиповника

ОБЕД

В обед ребенок должен получать не менее 35% дневной нормы калорий.

Обед должен состоять из

Закуски:

Салаты из свежих, отварных овощей, зелени;

Горячего первого блюда:

супа

второго блюда:

мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной).

Напитка:

Сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

ПОЛДНИК

На полдник ребенок должен получать 15% от дневной нормы калорий.

Полдник должен состоять из:

напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье), либо из фруктов

УЖИН

На ужин ребенок должен получать до 25% от дневной нормы калорий.

Ужин должен состоять из горячего блюда(овощные, смешанные крупяно — овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель).