

Режим питания!

Завтрак

На завтрак рекомендуется не менее 25% от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).

Завтрак должен состоять из закусок: бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов и горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшеничной, ячневой, перловой, рисовой), горячего напитка: чая (можно с молоком), кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком

Обед

В обед рекомендуется не менее 35% дневной нормы калорий.

Обед должен состоять из закусок (салаты из свежих, отварных овощей, зелени), первого блюда (разнообразных мясных или овощных супов), второго блюда (мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированный), напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов).

Полдник

На полдник рекомендуется 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 крупа-овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель)



Ребенок школьного возраста должен ежедневно получать

- Сливочное масло: 30-40 гр.**
- Растительное масло: 15-20 гр.**
- Хлеб (пшеничный и ржаной):
200-300 гр.**
- Крупы и макаронные изделия:
40-60 гр.**
- Картофель: 200-300 гр.**
- Овощи: 300-400 гр.**
- Фрукты свежие: 200—300 гр.**
- Сок: 150-200 мл.**
- Сахар: 50-70 гр.**
- Кондитерские изделия: 20-30 гр.**

ОГКУЗ особого типа
«Областной центр медицинской
профилактики»

Адрес: г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»

Телефон: (4722) 52-90-13, 52-91-25

Факс: (4722) 52-91-25

Эл. почта: ocmr1@rambler.ru



ОГКУЗ особого типа
«Областной центр
медицинской профилактики»



Разговор о правильном питании школьника

памятка
для родителей



г. Белгород

Как обеспечить здоровое питание?

РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Все продукты делятся на 5 основных групп:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца, орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда растущий организм школьника получает полный набор пищевых веществ в достаточном количестве

СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ

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



ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Белки—«кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины
ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:

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



Жиры — источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ:

Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:



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

Углеводы (простые и сложные) - основной источник энергии для работы мышц и всего организма в целом. Кроме того, углеводы обеспечивают питанием клетки коры головного мозга.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК УГЛЕВОДОВ:

хлеб и хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, сахар, сладкие напитки, картофель, макароны, крупы, мед (содержит 70-80 % глюкозы и фруктозы в свободном виде), фрукты.



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

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.)



ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- 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 интервалом 3,5—4 часа.

ФОРМИРУЙТЕ У РЕБЕНКА ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

- ♦ Всегда держите здоровые продукты питания в холодильнике, в буфете, на кухонном столе.
- ♦ Убеждайте детей личным примером: дети лучше запоминают то, что происходит в реальной жизни.
- ♦ Помните, что завтрак—самый важный из всех приемов пищи; если вам утром не хватает времени, может быть стоит положить на стол что-то к завтраку—например, фрукты и хлопья—с вечера.
- ♦ Поощряйте детей участвовать в планировании меню и приготовлении еды; это очень поможет им в дальнейшем правильно определиться с питанием самостоятельно.
- ♦ Старайтесь принимать пищу вместе, всей семьей, не обязательно устраивать «семейные» обеды, совместные завтраки, полдники и просто перекусы не менее важны.
- ♦ Если Ваш ребенок привередлив в еде или просто не любит есть, постарайтесь предложить варианты здоровой еды на выбор.
- ♦ Дайте ребенку решить, что и сколько съесть; некоторые дети должны видеть новые продукты много раз, прежде чем они их попробуют
- ♦ Старайтесь в каждый прием пищи включать продукты по крайней мере из трех или четырех пищевых групп.