

Памятка по рациональному питанию школьников

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Будешь правильно питаться –
innaklino здоровьен будешь знаться!

Из всех многочисленных условий, обеспечивающих жизнедеятельность детского организма, особое значение придается питанию.

Что же такое питание? Питание – это совокупность процессов, связанных с потреблением пищевых веществ и усвоением их в организме, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья.

Рациональное, или правильное питание – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний и т.п. Одним словом, рациональное питание – это здоровое питание.

Известно, что ребенок школьного возраста затрачивает в сутки более 2000 килокалорий. Здоровое питание в детском возрасте необходимо не только для образования энергии, но также служит источником тепла, способствует устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям.



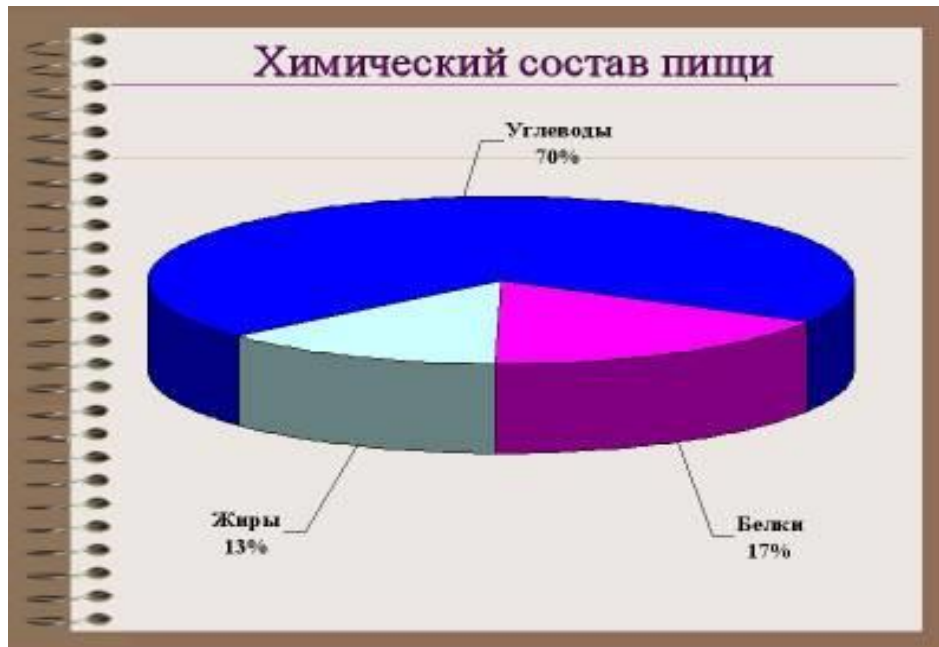
Что же нужно для полноценного питания ребенка?

Прежде всего, питание должно:

- Содержать необходимые для организма вещества – белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду, в достаточных количествах и в определенных соотношениях.
- Должно быть разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения.

- Доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов.
- Достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.

Полноценное, сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов.



Характеристика основных компонентов пищи

Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами. Недостаток белков влияет на функцию головного мозга, и на работу иммунной системы организма.

Животный белок содержит незаменимые аминокислоты и находится только в продуктах животного происхождения: молоко, сметана, творог, мясо, рыба, яйца.

Растительные белки содержатся в хлебе, крупе, овощах. В питании детей должно быть 75% белков животного происхождения и 25%-растительного.

Жир – это источник энергии, принимает участие в обмене веществ, способствует выработке иммунитета. С раннего возраста дети должны получать растительные масла, так как они богаты полиненасыщенными жирными кислотами. Недостаток приводит к снижению массы тела, возникновению кожных заболеваний, к снижению защитных сил организма от радиоактивных веществ, ведет к развитию атеросклероза. 1/3 часть растительного масла должна идти в сыром виде. Лучше использовать нерафинированное растительное масло.

Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала.

Избыточное количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут идти жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около двух литров воды.

Режим питания

Приём пищи	Время	Распределение суточного рациона (в %)
Первый завтрак	7 ⁰⁰ – 7 ³⁰	25
Второй завтрак	10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	10
Обед	14 ⁰⁰ – 14 ³⁰	35
Полдник	16 ³⁰ – 17 ⁰⁰	10
Ужин	19 ³⁰ – 20 ⁰⁰	20