

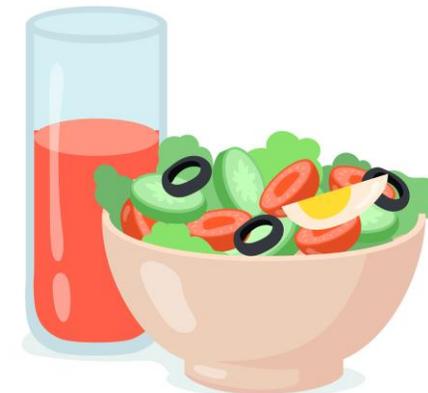
# НЕДЕЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

МАОУ "ЦО № 1 "Академия знаний" имени Н.П. Шевченко"



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

*Здоровым* считается такое питание, при котором человеку обеспечивается *полноценное развитие, рост, жизненная энергия и отличное самочувствие!*





# ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. Энергетическое равновесие.
2. Сбалансированное отношение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.
3. Режим питания.



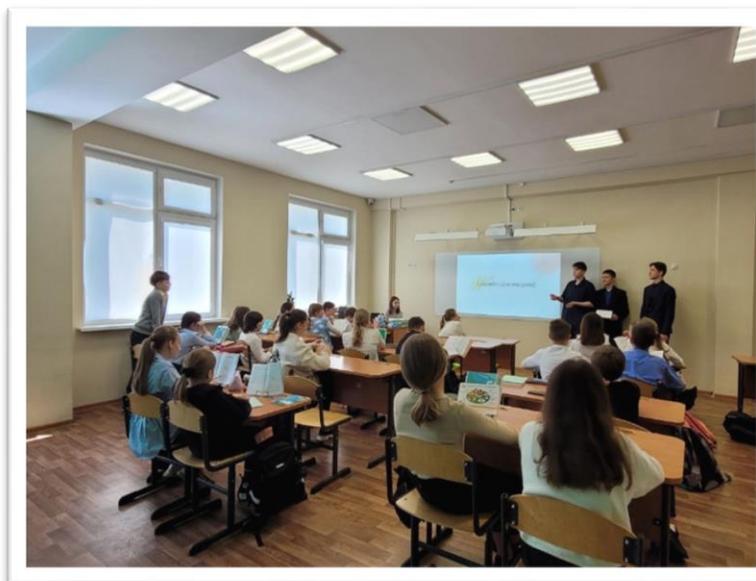
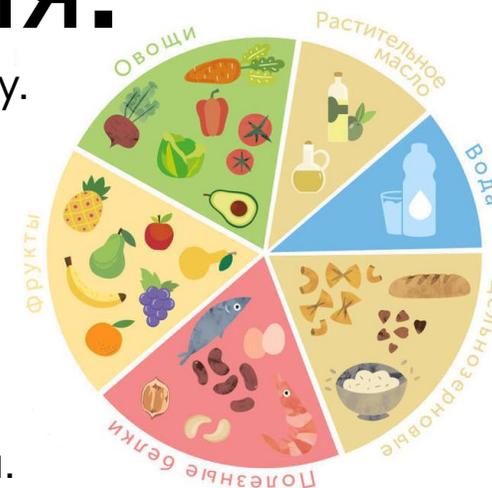


# Правильное питание – основа здорового образа жизни!



# ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- ✓ Есть небольшими порциями, 4-5 раз в день, не торопясь и тщательно пережевывая пищу.
- ✓ Контролировать свой рацион и не переедать.
- ✓ Не забывать употреблять овощи и фрукты!
- ✓ Употреблять нежирную пищу: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи и т.д.
- ✓ Отдавать предпочтение вареной или приготовленной на пару пище.
- ✓ Не злоупотреблять сладким, жирным, солёным, а также фастфудом и полуфабрикатами.
- ✓ Не забывать пить чистую воду!





**«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» – Сократ**

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ!

## Основные принципы рационального питания:

- ✓ рацион питания человека по энергетической ценности должен покрывать его энергетические затраты;
- ✓ рацион питания должен быть сбалансирован. Организму необходимо получать нужное количество белков и аминокислот, пищевых жиров и жирных кислот, витаминов, минеральных солей и микроэлементов;
- ✓ человек должен получать все группы продуктов, то есть его рацион должен быть разнообразным;
- ✓ необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, в том числе, непереносимость отдельных продуктов;
- ✓ большое внимание должно уделяться режиму питания.



## ***Продукты, которые должны присутствовать в рационе питания:***

- ✓ рыба и морепродукты;
- ✓ молочные продукты;
- ✓ фрукты и овощи;
- ✓ хлебобулочные изделия;
- ✓ крупы, макаронные изделия, бобовые, орехи;
- ✓ мясо;
- ✓ яйца.





# Ваше здоровье – в ваших руках, а правильное питание – залог долголетия!

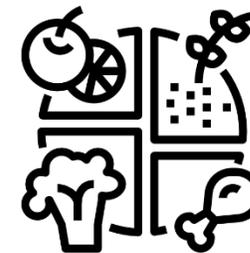


# Необходимые продукты для полноценного питания школьников:

## 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.



## ЖИРЫ

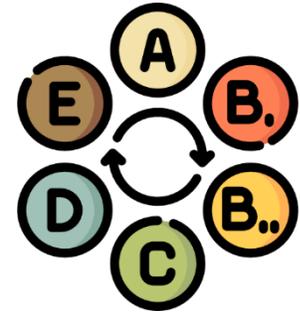
Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас продуктах – масле, сметане, сале. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников – **80-90 г** в сутки, 30% суточного рациона.

## Углеводы

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны - сложные углеводы, которые содержатся в цельнозерновых крупах, бобовых, овощах – в них больше питательных веществ, чем в продуктах с простыми углеводами. Сложные углеводы дольше усваиваются, а пока организм занят этим процессом, вы чувствуете себя сытыми. Энергия при этом поступает дозированно, но стабильно – без резких скачков сахара, перепадов бодрости/усталости.

Суточная норма углеводов в рационе школьника – 300-400г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.



***В рацион должны входить:***

- ✓ Витамины – РР, D, К, А, С, Е, В.
- ✓ Минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и др.

# Примерное меню школьника:

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/10	29,10	22,30	56,00	540,00	0,10	0,10	0,90	0,80	391,20	53,20	430,40	1,20
Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
Чай каркаде	200 /15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26
<b>Итого</b>		<b>29,70</b>	<b>22,92</b>	<b>85,78</b>	<b>670,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>16,08</b>	<b>1,10</b>	<b>415,66</b>	<b>66,72</b>	<b>446,90</b>	<b>4,76</b>
<b>Обед</b>													
Кукуруза консервированная	100	2,30	1,30	14,30	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,38	5,98	0,04
Свекольник	250	1,80	7,00	15,50	131,00	0,00	0,30	10,30	1,80	35,00	20,80	49,30	1,50
Котлеты куриные	100	14,10	19,30	9,70	277,00	0,10	0,00	0,00	3,40	18,40	127,60	15,10	1,40
Каша рисовая рассыпчатая	180	13,39	9,04	60,08	375,16	0,02	0,38	0,00	0,94	24,01	211,36	317,20	7,25
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
<b>Итого</b>		<b>38,07</b>	<b>37,69</b>	<b>166,95</b>	<b>1156,76</b>	<b>0,24</b>	<b>0,70</b>	<b>11,20</b>	<b>7,37</b>	<b>114,10</b>	<b>467,28</b>	<b>421,08</b>	<b>13,55</b>
<b>Ужин</b>													
Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
<b>Итого</b>		<b>21,04</b>	<b>33,46</b>	<b>46,20</b>	<b>570,44</b>	<b>0,16</b>	<b>1,24</b>	<b>0,44</b>	<b>1,38</b>	<b>157,62</b>	<b>324,94</b>	<b>30,86</b>	<b>4,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>88,81</b>	<b>94,07</b>	<b>298,93</b>	<b>2398,10</b>	<b>0,52</b>	<b>2,06</b>	<b>27,72</b>	<b>9,85</b>	<b>687,38</b>	<b>858,94</b>	<b>898,84</b>	<b>23,09</b>



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

---

