

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»**

**В.А.Сухомлинский**

## **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

- ✚ Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
- ✚ Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
- ✚ Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
  - 7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)
  - 10.30- 11.30 горячий завтрак в школе
  - 14.00- 15.00 обед в школе или дома
  - 19.00- 19.30 ужин (дома)
- ✚ Следует употреблять йодированную соль.
- ✚ В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- ✚ Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.
- ✚ Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
- ✚ Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
- ✚ Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

**ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ,  
НЕ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ  
РЕАЛИЗАЦИИ В ШКОЛЬНЫХ ПИЩЕБЛОКАХ.**

*Чипсы.*

*Гамбургеры.*

*Сосательные и жевательные конфеты с высоким содержанием сахара.*

*Сильногазированные напитки.*

*Мучные жареные кулинарные изделия.*

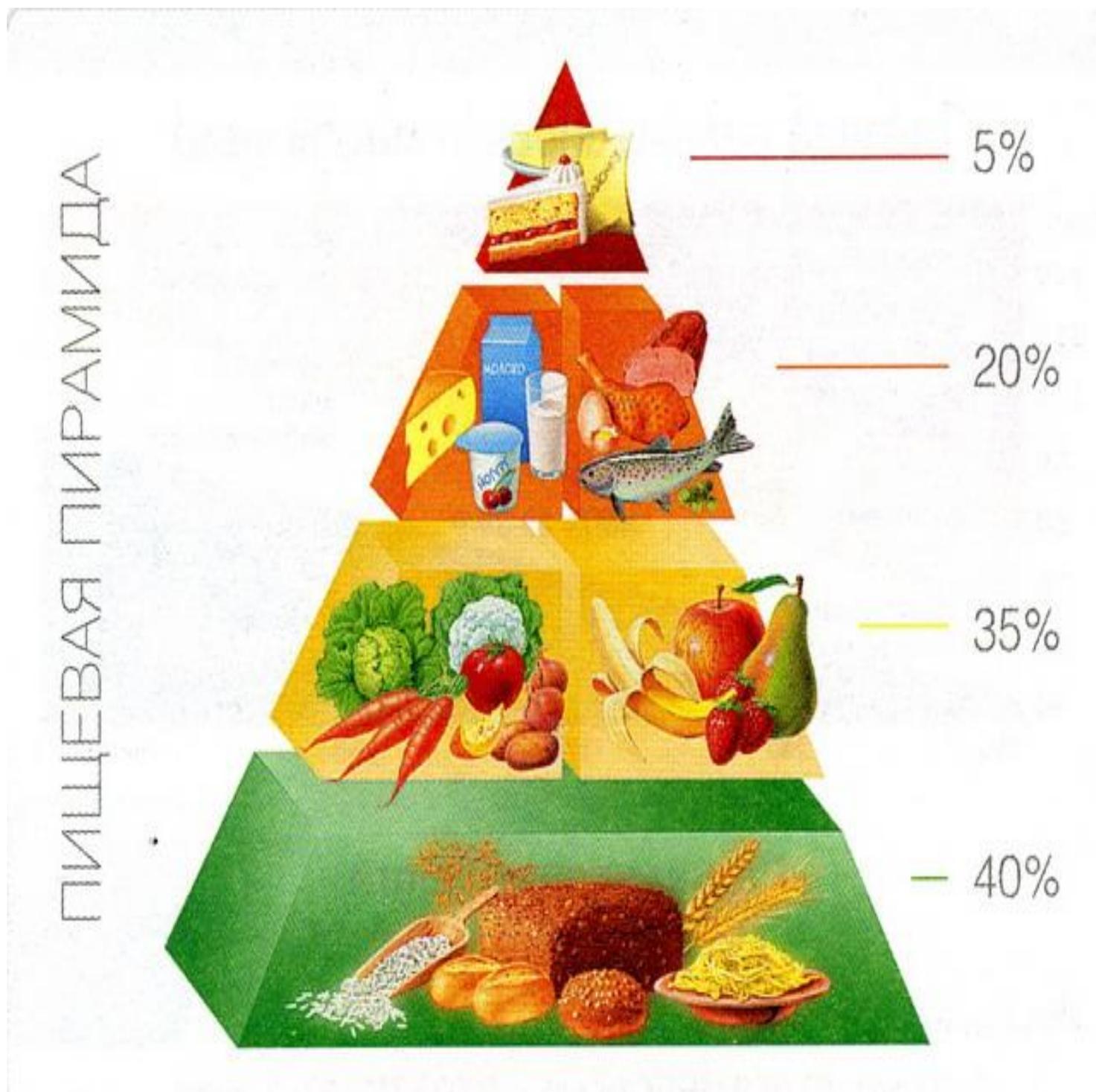
*Безалкогольные тонизирующие напитки.*

*Натуральный кофе.*

## 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 и 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 получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве. 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 масло, кукурузное масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

**Основной источник 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.)

## **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)

## Культура питания. Двенадцать принципов здорового питания Всемирной организации здравоохранения

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.
3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение - продуктам местного производства.
4. Молоко и молочные продукты необходимы в ежедневном рационе.
5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.
6. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.
7. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта.
8. Общее потребление соли, в том числе содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день.
9. Рекомендуется использовать йодированную соль.
10. Выбирайте разнообразные продукты, в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.
11. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. (Индекс массы тела в пределах 20-25. Рассчитывается по формуле Кетле:  $ИМТ = M(кг) : H^2(м)$ , где  $M$  - масса,  $H$  - рост.)
12. Следует поддерживать по крайней мере умеренный уровень физической активности.

## Каша – идеальный здоровый завтрак

Каша варят из круп, а крупа – это зерно разных видов и разных способов приготовления. Все зерновые объединяет одно – они богаты клетчаткой, витаминами, особенно группы В, ценным растительным белком, «медленными» углеводами и при этом – достаточно низкокалорийные. Конечно, если не встречаются в каше с маслом и сахаром.

*Утренняя каша* надолго сохраняет чувство сытости, не создает дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт, снабжает организм питательными веществами, приучает вас соблюдать режим питания, заставляет проснуться и не «кусочничать» до перекуса перед обедом. И в обед хороший завтрак позволяет съесть меньше – это полезно, если вы худеете и контролируете порции.

### Разные крупы – разная польза

**Овсянка** – диетическая крупа, делается из плющеного овса. Она богата клетчаткой и ценным белком. Кашу из овсяной крупы считают одним из самых сытных и калорийных завтраков. Овсяные хлопья так же полезны, но быстрее готовятся и проще усваиваются. Покупайте необработанные хлопья без пометок типа «1 минута!» или «моментальное приготовление» – «быстрая» овсянка лишена большинства полезных свойств. Подробнее мы расскажем о таких кашах ниже.

Манная крупа или **манка** – мелко дробленая (или крупно помолотая) пшеница. Из нее получается нежная пышная каша, которая хорошо усваивается.

**Гречневая** крупа богата белком и калорийнее других круп – более 300 ккал на 100 г. Но при этом гречневая крупа очень богата магнием, калием и железом.

**Перловая** крупа – это ячменное зерно, освобожденное от оболочки. Перловка богата витаминами группы В, белком и минералами, особенно селеном, известным антиоксидантом, укрепляющим сосуды.

Родственница перловки – **ячневая** крупа – дробленое, но не полностью очищенное от оболочек ячменное зерно. Благодаря высокому содержанию клетчатки эта крупа стимулирует пищеварение и даже используется при снижении веса.

**Рис** достаточно калориен (в отварном белом рисе – 116 ккал на 100 г), но содержит витамины группы В и Е.

**Пшеничная** крупа к пшенице никакого отношения не имеет – это просо, отдельный вид злака. Пшеничка богата белком и очень хорошо усваивается.

**Кукурузная** крупа (полента) – мелко дробленные зерна кукурузы. В ней много витаминов – группы В, А, Е, РР, и микроэлементов – железа и кремния.

<b>Вид крупы</b>	<b>Калорийность на 100 г каши (ккал)</b>
Овсяная	109
Манная	120
Рисовая	144
Кукурузная	170
Гречка	101
Перловая	135
Пшенная	109
Ячневая	96

## **Какие бывают каши?**

Вязкие и рассыпчатые. Вязкие каши варятся из дробленого зерна – на воде, молоке и даже бульоне. В них остается много жидкости, они дают моментальное ощущение сытости, быстро и хорошо усваиваются – например, овсянка, ячневая и кукурузная каша. Из рассыпчатых каш вода выпаривается полностью, как, например, в гречневой, пшенной или перловой кашах. Такие каши усваиваются медленнее вязких и дольше оставляют чувство сытости.

## **Не все каши одинаково полезны**

Если крупа лишена зерновой оболочки, содержащей витамины и минеральные вещества, и сильно выпарена или измельчена, то кроме калорий она практически ничего организму не приносит. Кроме того, в такой крупе почти нет клетчатки, и она усваивается быстрее, чем другие крупы – а, значит, и чувство голода после каши возвращается быстрее. Самая «очищенная» каша – это манка.

## **Есть ли польза от «быстрых каш»?**

Каши из пакетиков сделаны из так называемых «хлопьев» – расплющенного и пропаренного зерна, очищенного от оболочки и практически лишенного клетчатки. В таком продукте витаминов не осталось. Почти всегда производители добавляют в ставшую безвкусной после обработки крупу сахар, сухое молоко, красители, загустители и ароматизаторы – в таких кашах сложно бывает найти даже настоящий изюм! Овсянка из пакетика в три раза калорийнее, чем сваренная из обычного «геркулеса» – в 100 г такого завтрака содержится около 350 не очень полезных килокалорий.

## **Если нет времени на готовку**

«Геркулес» варится 15–20 минут, пшеничная крупа – полчаса, а перловка – все 45 минут. Чтобы ускорить процесс, крупу можно засыпать в термос и запарить кипятком еще с вечера. Для гречневой и овсяной крупы такой «варки» достаточно. Их с утра можно только подогреть и добавить по вкусу соль, молоко или обезжиренный йогурт. Более грубую крупу

придется переместить в кастрюлю и доварить, но теперь это процесс займет гораздо меньше времени.

## **Как не испортить кашу маслом?**

Диетологи считают, что зерновые и молочные продукты лучше всего усваиваются вместе, потому полезнее всего каши, сваренные на обезжиренном молоке. Такая каша теряет минимум 30 ккал на 100 г по сравнению с обычной, сваренной на жирном молоке. Некоторые производители выпускают специальное особо жирное молоко «для каши» с добавлением сливок – его, конечно, лучше избегать. Всего одна чайная ложка растопленного сливочного масла добавляет к порции каши 40–50 ккал и дополнительный риск сердечно-сосудистых заболеваний.

И добавьте к своей порции 20 ккал с каждой чайной ложкой сахара.

## **Как сделать вкуснее кашу без сахара?**

Вместо лишнего сахара в кашу можно добавить любые нарезанные фрукты, ягоды и немного меда (только не добавляйте его в очень горячее молоко или кашу – полезные вещества разрушатся).

А зимой можно добавлять джем без сахара, замороженные ягоды, орехи и сухофрукты, не забывая о том, что орехи достаточно жирные, а сухофрукты – калорийные. Пары столовых ложек этих добавок на порцию будет вполне достаточно.

Каша – лучший завтрак, который без лишних затрат можно приготовить из самых обыкновенных круп. Идеальная каша приготовлена с обезжиренным молоком, в ней нет сахара и лишнего жира, а есть свежие фрукты, йогурт и орехи.