

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

## 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.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

**Жиры.** Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. 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.**

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

**Углеводы.** Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

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

Необходимые продукты в меню школьника: хлеб или вафельный хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.



## В каких продуктах «живут» витамины

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В<sub>1</sub>** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В<sub>2</sub>** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В<sub>6</sub>** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В<sub>12</sub>** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



### Рекомендации по питанию детей

1) Удельный вес животного белка (молоко, яйцо, мясо и рыба) в рационе детей должен составлять не менее 60 % от общего количества белка.

2) Животные белки ценны тем, что содержат все незаменимые аминокислоты (структурные компоненты белка), не синтезируемые в организме. Растительные белки также важны для детского организма.

3) Хорошими источниками растительных белков являются бобовые культуры, орехи, семечки, продукты, изготовленные из сои (соевое мясо, соевый гуляш), а также некоторые зерновые культуры (овес и гречка).

4) Особенно важное значение для развития детей имеют витамины А, С, D и Е, а из микроэлементов — соли кальция, фосфора и железа, дефицит которых приводит к задержке роста, нарушениям зрения, появлению рахита и заболеваний зубов.

5) Так, витамин D содержится в основном в продуктах животного происхождения (печень, рыба, яйца, икра), а также образуется в коже под действием солнечных лучей. Благодаря витамину D происходит всасывание из кишечника и отложение в костях солей фосфора и кальция, которые являются важным средством предупреждения рахита. Соли кальция и фосфора в достаточном количестве содержатся в молочных продуктах, салате, петрушке, луке. Фосфора много в печени, рыбе, бобовых культурах, грибах. Очень богаты микроэлементами морские продукты.

6) Витамина С больше всего в шиповнике, апельсинах, черной смородине, абрикосах, клюкве, капусте, зеленом луке, красном перце, помидорах.

7) Витамином А богаты печень, яйца, сливочное масло, молоко, рыбий жир, а также морковь, горох, зеленый лук, щавель, капуста, облепиха.

8) Витамин Е содержится в нерафинированном растительном масле, грецких орехах, семечках, арахисе, оливках, фундуке, миндале, говяжьей и тресковой печени.

9) Хорошими источниками железа (железо играет важную роль в процессах кроветворения) являются свекла, редис, зелень петрушки и лука, помидоры, черная смородина, фундук и картофель. Много железа содержится в печени, мясных продуктах, яйцах, а также икре осетровых рыб.

Обязательно в рационе питания детей должны присутствовать кисломолочные продукты, содержащие бифидофлору.

Бифидобактерии повышают иммунитет к различным заболеваниям, улучшают работу пищеварительной системы, являются профилактическим средством против часто встречающихся у детей дисбактериозов.

При приготовлении пищи детям не рекомендуется использовать такой вид ее тепловой обработки, как жарение. Вместо жареного картофеля и жареных котлет им лучше подавать картофельное пюре и котлеты, приготовленные на пару.

В питании детей следует избегать пирожков, пиццы, поджарки из свинины, копченостей, блинов, пончиков, гамбургеров, чипсов и острых приправ. Следует ограничить количество сладких блюд из сдобного теста, какао и кофе.

Сладости (особенно леденцы, карамель, тянучки, ирис) часто являются причиной кариеса зубов. Поэтому их лучше заменить сладкими фруктами, содержащими много ценных витаминов и минеральных веществ.

Для детей оптимальным считается четырехразовое питание, равномерно распределенное в течение всего дня. Основным принципом формирования у детей «здорового» питания заключается в составлении для них разнообразного меню с предоставлением им свободы в выборе продуктов и пищевых изделий с учетом своих потребностей и вкусов, особенностей развития и здоровья. Для воспитания у детей отношения к пище необходимо, чтобы они имели научное представление о питании, могли провести анализ своего пищевого поведения и внести в него необходимые коррекции.