



К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином.

Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников. В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка — смесь трудноперевариваемых веществ.

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E129	E110	E121E	E127			
ОПАСНЫЕ	E102	E104	E105	E107	E109	E113	E114
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501
	E603	E625	E636	E637			
КАНЦЕРОГЕННЫЕ	E101	E140	E151	E210	E230	E233	E234
	E216	E218	E231	E240	E249	E250	E281
	E282	E310	E354				
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА	E320	E321	E340	E341	E343	E430	E462
	E463	E465	E466				
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E131	E160	E221	E222	E225	E271	E272
	E467	E503	E703				
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E104	E126	E227	E326	E329	E630	E632
	E633	E634	E635				
ДАВЛЕНИЕ	E354	E355	E356				
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270						
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103	E104	E111	E121	E122	E125	E126
	E152	E211	E252				
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ	E104	E105	E141	E151	E152	E161	E167

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



МОБУ «СОШ № 4»



Примерное дневное меню для ребёнка 7-16 лет

Приём пищи

Наименование блюд	Вес
Завтрак	
1 Каша овсяная молочная	180 + 5
2 Творожная запеканка	100
3 Чай с молоком и сахаром	200
Второй завтрак	
1 Свежие фрукты	200
2 Бутерброд с сыром	25 + 8
Обед	
1 Суп рыбный с овощами	400
2 Котлеты мясные запечённые	90
3 Вермишель отварная	100
4 Салат из свёклы и зелёного горошка	120
5 Компот из свежих яблок с сахаром	200
Полдник	
1 Чай с сахаром	200
2 Булочка сдобная	75
Ужин	
1 Курица отварная	65
2 Пюре картофельное	180 +3
3 Овощной салат из капусты, моркови	80
4 Компот из свежих яблок	200
Перед сном	
1 Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	230
На весь день	
1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210



Рекомендации ВОЗ (всемирная организация здравоохранения) построены по принципу светофора

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



Принципы сбалансированного питания:

- если ограничить углеводы, в «топку» пойдут белки и жиры, при их распаде образуются вредные вещества, происходит отравление организма;
- в пище мало белка — страдает иммунитет (бесконечные простуды!), кожа становится сухой и дряблой, волосы тусклыми, а ногти ломкими; худеем за счет потери белка мышц;
- совсем без жиров нельзя — они необходимы для работы печени, всасывания многих витаминов, сжигания запасов жира; но жира должно быть в пище не более 25% от суточной калорийности; в жирном мясе, молоке, жареных продуктах и сдобном тесте содержатся вредные жиры, в морепродуктах и растительных маслах — полезные;
- процесс приготовления пищи должен проходить так, чтобы сохранить в продуктах максимум питательных веществ, поэтому лучше готовить пищу на пару, варить или тушить; от жареной пищи лучше отказаться.

«Свою болезнь ищи на дне тарелки».
«Тысяча болезней от пищи».
«Лучше терпеть голод, чем глотать вредную пищу».