



**Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям!**

school98kemer.ucoz.ru

**Зачем нужно горячее питание в школе?  
Не проще ли дать с собой ребенку бутерброд?**

*Оказывается, нет. Беспорядочные перекусы, еда всухомятку опасны для организма и для здоровья ребенка.*

*Без необходимого, сбалансированного по количеству белков, жиров, углеводов, витаминов и калорий, организованного горячего питания невозможна эффективная учебная и игровая деятельность ребенка, потому что при недоедании, физическом недомогании страдают и умственные и психические процессы, без которых нельзя представить хорошую успеваемость ребенка в школе.*





# МЫ за здоровое питание!

## Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Энергия, ккал	2350	2750	2500	3000	2600
Белки, г, в том числе животные	77 46	90 54	82 49	98 59	90 54
Жиры, г	79	92	84	100	90
Углеводы, г	335	390	355	425	360

## Минеральные вещества, мг

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Кальций	1100	1200	1200	1200	1200
Фосфор	1650	1800	1800	1800	1800
Магний	250	300	300	300	300
Железо	12	15	18	15	18
Цинк	10	15	12	15	12
Йод	0,10	0,10	0,10	0,13	0,13

## Витамины

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
С, мг	60	70	70	70	70
А, мкг	700	1000	800	1000	800
Е, мг	10	12	10	15	12
D, мкг	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
В1, мг	1,2	1,4	1,3	1,5	1,3
В2, мг	1,4	1,7	1,5	1,8	1,5
В6, мг	1,6	1,8	1,6	2	1,6
РР, мг	15	18	17	20	17
Фолат, мкг	200	200	200	200	200
В12, мкг	2	3	3	3	3

## Набор продуктов, необходимый для ежедневного употребления

Продукты	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

# Считаем калории

Необходимое ребенку количество калорий в день (в зависимости от возраста):

**1** 6 лет



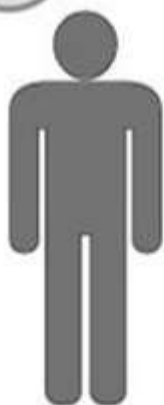
1900-2000  
ккал/сут.

**2** 7-10 лет



2100-2300  
ккал/сут.

**3** 11-13 лет



МАЛЬЧИКИ

2400-2700  
ккал/сут.



ДЕВОЧКИ

2300-2500  
ккал/сут.

**4** 14-17 лет



ЮНОШИ

2800-3000  
ккал/сут.



ДЕВУШКИ

2400-2600  
ккал/сут.

# Памятка для родителей:

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

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

## Важно помнить два принципа:

Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.



## Пирамида здорового питания

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление



Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день



Молочные продукты – 2-3 порции в день



Овощи – 3-5 ,  
фрукты – 2-4  
порции в день



Зерновые –  
5-7 порций  
в день



## РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

*Сливочное масло: 30-40 г*  
*Растительное масло: 15-20 г*  
*Хлеб (пшеничный и ржаной):  
200-300 г*  
*Крупы и макаронные изделия:  
40-60 г*  
*Картофель: 200-300 г*  
*Овощи: 300-400 г*

*Фрукты свежие: 200-300 г*  
*Сок: 150-200 мл*  
*Сахар: 50-70 г*  
*Кондитерские изделия: 20-30 г*  
*Молоко, молочные продукты:  
300-400 г*  
*Мясо птицы (филе): 100-130 г*  
*Рыба (филе): 50-70 г*

## *Немного интересной информации*

### *Почему гречка дорога не только ценой?*



Железа, фосфора, меди, кальция, калия, магния и цинка в гречке содержится гораздо больше, чем в других крупах. Кроме того, белок, содержащийся в самом что ни на есть растительном продукте – гречихе по содержанию аминокислот приближается к животному. Польза гречки так же в том, что белок гречки по ценности практически равен белку куриного яйца. Цистин и цистеин – одни из аминокислот, которые нам дарит тарелка гречневой каши, помогают организму в очищении от радиоактивных веществ, а гистедин незаменим в нормализации роста детей. Гречневая крупа содержит клетчатку в разы больше своих «сородичей» по полю – овса и риса. А богатство витаминами группы В (В1, В2, РР и в том числе В9 – фолиевая кислота) способствует здоровью волос и ногтей.

### *Моя морковь - моя любовь.*



Морковь ценна высоким содержанием каротина, который в организме превращается в витамин А. Нет других овощей и фруктов, которые содержали бы столько каротина, сколько морковь. Сравниться с ней в этом, пожалуй, может только сладкий перец. Морковь также является прекрасным источником витаминов С, В, D, Е. Она богата минералами и микроэлементами – калием, кальцием, железом, фосфором, йодом, магнием, марганцем. В ней также содержатся эфирные масла, физиологически активные вещества – стеролы, ферменты и другие соединения, необходимые организму.

Следует помнить, что содержащийся в моркови каротин будет усваиваться значительно лучше, если заправлять морковь и салаты из нее растительным маслом. Морковь является редким исключением из правил – в вареном виде она содержит больше полезных веществ, чем в сыром.

### *Каким должен быть рацион ребенка?*

Если дети плохо учатся в школе, то проблема может заключаться не в их интеллектуальных способностях, а в недостаточном или неправильном питании для детского мозга.

Мозг растущего человека - это довольно голодный орган, который поглощает огромное количество питательных веществ из попадающей в организм пищи, сообщает интернет-издание "Живем здорово".

Поэтому, очень важно давать детям правильную пищу для их нормального развития. Вот десять видов продуктов, благоприятно влияющих на работу головного мозга, которые стоит включить в детскую диету:

1. Лосось. Жирная морская рыба содержит полезную для мозговой функции жирную кислоту омега-3, употребление которой улучшает когнитивную функцию мозга.

2. Яйца. Желтки содержат холин, элемент улучшающий память.

3. Арахисовое масло. Арахис - источник витамина Е, антиоксиданта, защищающего нервные мембраны в мозгу.

4. Цельное зерно. Человеческий мозг для нормального функционирования требует определенное количество глюкозы. Цельное зерно содержит и глюкозу и клетчатку (регулирующую сколько глюкозы поступает в кровь), а также витамины группы В, питающие нервную систему.

5. Овсянка. Овес - это лучший завтрак для ребенка, потому что содержит витамин Е, В, калий и цинк. Эти элементы и витамины помогут вашим детям полностью реализовать свой интеллектуальный потенциал.

6. Ягоды. Клубника, черника, вишни, малина, ежевика и пр. содержат антиоксиданты, предотвращающие раковые заболевания. Исследования показали, что в частности клубника и черника улучшают память, а семена в малине, клубнике, ежевике и землянике богаты омега-3.

7. Бобовые. Очень полезна фасоль, горох, нут (бараний горох) и чечевица, благодаря содержанию протеина и так называемых сложных углеводов (которые незначительно повышают уровень сахара в крови) и клетчатки, плюс витаминов и минералов.

8. Разноцветные овощи. Помидоры, брокколи, баклажаны, тыква, морковь, шпинат, болгарский перец, кукуруза - овощи ярких насыщенных цветов содержат большое количество антиоксидантов, восстанавливающих поврежденные клетки.

9. Молоко и йогурт. Молочные продукты богаты протеином и витаминами группы В - важный компонент роста мозговой ткани, образования нейротрансмиттеров и энзимов.

10. Нежирная говядина. Нежирное мясо - источник железа и цинка, способствующие улучшению когнитивной функции мозга. Употребление нежирного мяса вместе с пищей, богатой витамином С (помидоры, болгарский перец, апельсины, клубника) улучшают усвояемость железа в организме.

