

Правила здорового питания школьника





Подростковый возраст-это период, когда возрастают физиологические потребности в пищевых веществах.

Молодые люди, у которых с раннего возраста выработались здоровые пищевые привычки, имеют больше вероятности сохранить их и в зрелом возрасте и у них будет меньше риска таких хронических заболеваний, как сердечно -сосудистые, рак, сахарный диабет и остеопороз.

Также сбалансированное и рациональное питание способно уменьшить такие проблемы здоровья , как кариес зубов , анемия, задержка конституционного развития , избыточная масса тела и ожирение.

Очень важно соблюдать режим и структуру питания. Например, пропуск завтрака ведет к утреннему утомлению и мешает умственной деятельности и учению.

Те, кто пропускает завтрак, чаще всего в течение оставшегося дня потребляют легкие закуски, с высоким содержанием жира и низким содержанием пищевых волокон.



Поэтому необходимо соблюдать правильный режим питания 5-6 раз в день небольшими порциями.



**Соблюдение баланса
между поступлением и
расходом энергии.
Калорийность рациона
школьника должна
быть следующей**

7-11 лет -2100 ккал

**11-14 лет-2300 (девочки)
и 2500 мальчики**

**14-18 лет-2500 (девушки)
и 2900 (юноши)**



**Ежедневно
употреблять - не
менее 400 г овощей и
фруктов,**

*предпочтительно в свежем виде
и местного происхождения.*

*Помните, что овощи и фрукты
не только обеспечивают
организм некоторыми
витаминами, минеральными
веществами и пищевыми
волокнами.*

*Наличие в них органических
кислот улучшает всасывание
железа из других продуктов,
способствуя предотвращению
анемии.*



**Ежедневно -
молоко и
молочные
продукты.**

*Именно в детском
возрасте закладывается
«здоровье» костей, а без
молока и молочных
продуктов обеспечить
это «здоровье»
представляется
затруднительным.*

*Не следует забывать и
том, что молоко может
утолять жажду и
прекрасно заменять
сладкие газированные
напитки.*



*Высокобелковые
продукты животного
происхождения (мясо,
птица, рыба, яйца) -
необходимы для
нормального роста и
развития детей.*

*Отдавайте
предпочтение
блюдам из мяса и
рыбы в
натуральном
виде,
а не колбасам и
консервам.*



**Используйте
только
йодированную
соль.**

**Суммарное потребление
соли должно быть не
более одной чайной
ложки (6г) в день,
включая соль,
находящуюся в хлебе и
переработанных,
вяленых, копченых или
консервированных
продуктах.**



Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, употребление сладостей

не более 1-2 конфеты или 3-4 печенья в день.



**Не
рекомендуются:**

**сладкие батончики,
газированные
напитки, чипсы –
факторы риска
развития сахарного
диабета, ожирения и
других болезней!**

Чипсы и жареные блюда содержат акриламид, вызывающий рак

Акриламид **образуется**, когда продукты растительного происхождения с высоким содержанием углеводов и низким содержанием протеинов подвергаются высокотемпературной кулинарной обработке (температура от 120 до 185 градусов и выше), т.е. при **жарке, запекании, выпечке**, готовке на **гриле, копчении**.

Наибольшее содержание акриламида в следующих продуктах:

Основными пищевыми продуктами,
содержащими акриламид, являются картофельные
чипсы, картофель фри, попкорн, тосты.

*В популярных пищевых продуктах фаст - фуд
уровень акриламида может в несколько раз
превышать безопасный уровень для здоровья!*

Полностью устранить акриламид из пищевых продуктов не удастся. На упаковке информацию об этом не приводят, а количество акриламида может колебаться даже в разных партиях одного и того же продукта.

Предельно-допустимое содержание акриламида - 300 мкг

В 1 кг готового продукта содержится
акриламида:

чипсы - 830-1340 мкг.

картофель фри - 330-600 мкг;

сухие завтраки, крекеры - 150-500 мкг;

хлебцы, печенье, бисквиты, тосты - 120-140 мкг;

кофе (молотый) - 200 мкг;

хлеб - 30 мкг (при обжарке хлеба содержание
акриламида увеличивается более чем в 10 раз).

Когда вы дома готовите печенье, пироги, блины или жарите картофель, тоже образуется акриламид.

Поэтому **особенно важно:**

- сократить потребление готовых промышленных продуктов, в которых обнаруживают акриламид;
- не покупать продукты, если в их содержании указана фруктоза, присутствие которой усиливает процесс образования акриламида в продукте;
- знать о более безопасных условиях приготовления пищи в домашних условиях: например, если не жарить, а варить, то акриламид в продуктах не образуется совсем или его содержание незначительно;
- избегать чрезмерной и длительной тепловой обработки при жарении на сковороде, гриле, запекании пищевых продуктов, реже готовить эти «вкусности»;
- придерживаться сбалансированной и разнообразной диеты, включающей много фруктов и овощей, т.к. именно они являются одной из составляющей в профилактике рака.



***Соблюдайте
основные правила***

***личной гигиены, условий
и сроков хранения
пищевых продуктов и
готовых блюд - это
поможет избежать
пищевых отравлений!***



*Выполнение этих рекомендаций
в сочетании с физической
активностью не менее 60 - 90
минут или 20 000 шагов в день -
это*

***Твой путь к
здоровью!***

ВИТАМИНЫ



ВИТАМИН А

Витамин

А

Жир печени морских рыб,
печень говяжья и свиная,
молоко и молочные
продукты, яйца. Бета — каротин
(провитамин А) - в моркови, петрушке,
укропе, абрикосах, тыкве, облепихе, помидорах.

Обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение,
улучшает сопротивляемость организма в целом



ВИТАМИН *B1*

Витамин **B1**



Укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

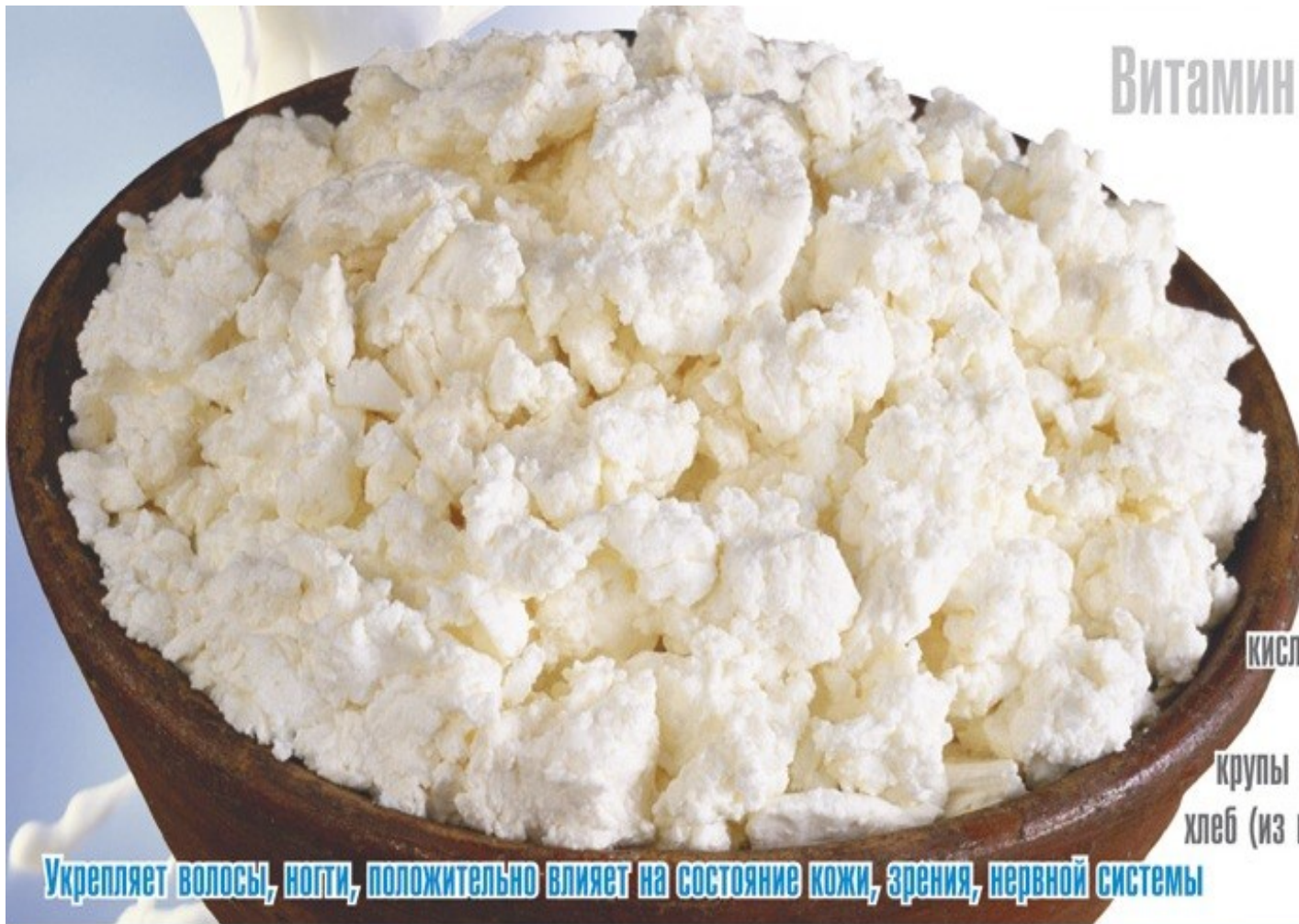
свинина нежирная,
бобовые, крупы,
хлеб (ржаной, из цельного зерна)

ВИТАМИН B2

Витамин
B2

печень, почки,
творог, сыр,
яйцо куриное,
кисломолочные продукты
мясо, молоко,
крупы (гречневая, овсяная),
хлеб (из муки грубого помола)

Укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние кожи, зрения, нервной системы



ВИТАМИН В6



Витамин
В6

Птица, мясо,
рыба, бобовые,
перец болгарский,
картофель,
крупы (гречневая, пшеничная, ячневая),
хлеб (из муки грубого помола)

Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

ВИТАМИН **B12**

Витамин
B12

Печень, почки,
мясо, рыба

Способствует кроветворению.



ВИТАМИН С



Болгарский перец,
черная смородина, облепиха,
земляника, цитрусовые, капуста.

Полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

ВИТАМИН *D*



Жир рыб,
молоко, масло,
яйца, рыба

Способствует усвоению кальция, укрепляет кости и зубы.

ВИТАМИН Р



Витамин Р

чёрная смородина,
брусника, виноград,
вишня, земляника,
черника, листья чая
клюква

Повышает «прочность» сосудов-капилляров, уменьшает их хрупкость и проницаемость.

ВИТАМИН РР

Витамин РР

Сыр, мясо,
крупы(гречневая,
пшеничная, овсяная),
хлеб

Регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, обеспечивает «питание» для кожного эпителия.

Биотин

БИОТИН

Яичный желток,
бобовые, печень,
почки

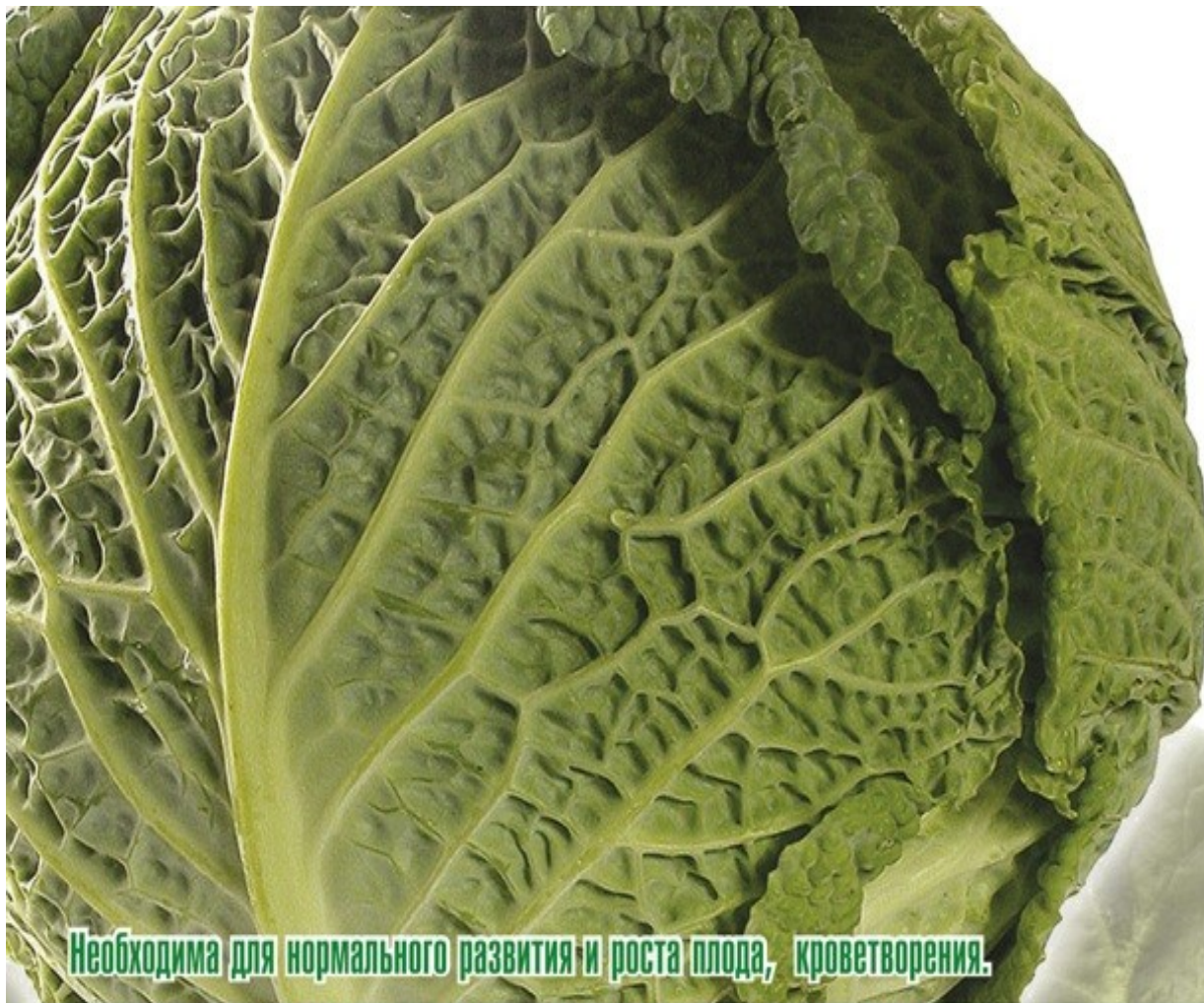
Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



ВИТАМИН *E*



Фолиевая кислота



Фолиевая кислота

Печень, бобовые,
хлеб ржаной, петрушка,
шпинат, салат.

Необходима для нормального развития и роста плода, кроветворения.

Примерное меню на 1 день

Домашний завтрак

Бутерброд с сыром – 20/20г

Чай с сахаром – 200 мл

Школьный завтрак

Каша пшенная с тыквой -150 г

Йогурт молочный -125 г

Кофейный напиток с молоком – 200 мл

Фрукты – 120 г

Хлеб пшеничный – 2г



Школьный или домашний обед

- Салат из моркови с яблоком с растительным маслом- 60г
- Суп с изделиями макаронными -250г
- Птица отварная – 75 г
- Капуста цветная отварная с маслом – 100 г
- Кисель витаминизированный- 200 мл
- Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г

Полдник

- Печенье – 20 г
- Фрукты – 150 г
- Сок фруктовый – 200 мл



Ужин

- *Винегрет с растительным маслом – 100 г*
- *Котлета рыбная – 75 г*
- *Картофельное пюре – 100 г*
- *Чай с сахаром – 200 мл*
- *Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г*

На ночь

- *Кисломолочный напиток – 100 мл*