

# ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ



- Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.



# Питание школьника

## должно быть:

1. Полноценное  
содержащее в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

2. Разнообразное  
состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

3. Доброкачественное  
без вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

4. Достаточное  
по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



# ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

## Овощи

Повышают  
выносливость,  
предупреждают  
тяжелые заболевания,  
оздоравливают  
организм

## Фрукты

Укрепляют иммунитет,  
улучшают память,  
выводят вредные  
вещества из организма

## Молочные продукты

Источник кальция и  
витамина Д,  
укрепляют зубы  
и кости

## Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)

Содержат клетчатку,  
улучшают  
пищеварение

## Мясо

Источник ценного  
белка, способствует  
росту и развитию  
организма



# ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

## А

Морская капуста, брокколи, капуста белокочанная, печень, творог, молоко, морковь, укроп, соленые огурцы, тыква, петрушка, сливочное масло, сыр, жирная рыба



## В

Овсяная и гречневая крупа, горох, орехи, молоко, чай, творог, сыр, бобовые, шпинат, чеснок, куриное и кроличье мясо, сладкий перец, крупы, картофель, говядина



## В1

Крупы, орехи, макаронные изделия, свинина



## В2

Молочные продукты, грибы, шпинат, яйца, сыр



## В3

Горох, злаки, фисташки



## С

Чёрная смородина, брюссельская капуста, шиповник, лимон, облепиха, петрушка, укроп, картофель, грейпфруты, апельсины



## Д

Морской окунь, масло сливочное, яйца, жирная рыба



## Е

Растительные масла, орехи, лосось, треска, сельдь, пшеница, бобовые, кукуруза



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

**Полноценным "строительством" детского организма станет в том случае, если ребенок ежедневно будет иметь в своем рационе:**

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70 г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде);
- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился ребенок;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб - для детей этого возраста уже преимущественно черный.

**В период с сентября по май необходимо получать витамин D3 в дозе 400 МЕ/сутки.** Можно добавлять в пищу 6 капель водо- или жирорастворимого витамина D3 (Аквадетрим, Вигантол) 1 раз в неделю.

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4-5 приемов и соблюдать несколько полезных правил:

- голод утоляют не сладкой пищей, а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном полстакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в школе более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, полчашки сока, галетным печеньем; если завтрака в школе нет, то завтрак в домашних условиях обязателен!
- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5-4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.





# ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ПРИКАМЬЯ»



## ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК - ЗАРЯД ЭНЕРГИИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ!



### ПОЧЕМУ ВАЖЕН ЗАВТРАК?

Завтрак помогает быстрее взбодриться после сна и повышает работоспособность.

Отсутствие завтрака нарушает обмен веществ у ребенка и провоцирует жировые отложения.

Правильный завтрак необходим для полноценного развития организма ребенка.

Завтрак повышает активность умственной деятельности у ребенка.

Прием пищи с утра стабилизирует уровень сахара в крови.

## ЗАВТРАК ОТЛИЧНИКА! 5 ПРИМЕРОВ ЗДОРОВОГО ЗВТРАКА

1. КАШИ  
ОВСЯНАЯ,  
ГРЕЧНЕВАЯ,  
РИСОВАЯ и Т.Д

2. СЫРНИКИ,  
ТВОРОЖНАЯ  
ЗАПЕКАНКА

3. ЯИЧНИЦА,  
ОМЛЕТ

4. ОВОЩНОЙ  
СУП

5. КУКУРУЗНЫЕ  
ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ,  
ЙОГУРТОМ



- СЛАДКИЙ ЧАЙ;  
- СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК;  
- КОМПОТ.



ДОБАВКИ К БЛЮДАМ НА ВЫБОР:  
- КУСОЧЕК ХЛЕБА С МАСЛОМ;  
- СВЕЖИЕ ОВОЩИ/ФРУКТЫ;  
- ОРЕХИ/СУХОФРУКТЫ.

[WWW.BUDZDOROVPERM.RU](http://WWW.BUDZDOROVPERM.RU)

## Памятка для ученика

### «Почему нужно завтракать?»

Завтрак очень важен для нашего организма, ведь это первый и самый основной прием пищи за весь день, а то, что Вы кушаете на завтрак, будет фундаментом Вашего здоровья, настроения и фигуры. Тем не менее, многие люди не любят и вообще предпочитают не завтракать

- ✓ Завтрак заряжает энергией на целый день;
- ✓ Завтрак поднимает настроение;
- ✓ Завтрак контролирует голод в течение дня;
- ✓ Завтрак улучшает память и внимание;
- ✓ Завтрак спасает от стресса;
- ✓ Завтрак спасает от лишнего веса;
- ✓ Завтрак помогает избежать заболеваний



## Памятка для родителей

### «О завтраке...»

Дети не завтракают дома, так многие родители, опаздывая на работу, не успевают приготовить завтрак и тем самым позволяют детям самим позавтракать, надеясь на самостоятельность своих детей, а проконтролировать покушали ли их дети не могут. Поэтому дают им деньги, для того чтобы они что-нибудь купили в школьном буфете или оплачивают завтрак в школе

### *Уважаемые родители!*

### *Помните:*

Родители — это пример для подражания, поэтому личным примером следует приучать детей к здоровому завтраку и культуре и этикету правильного питания



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины  
Минздрава России, Москва

## ОГРАНИЧЕНИЕ

### Жиров:

сливочного масла, сала,  
жирного мяса и птицы,  
жирных молочных продуктов.

### Сладостей:

в том числе сладких  
газированных напитков.

### Поваренной соли:

(менее 5 грамм в сутки)  
не досаливайте готовую пищу,  
избегайте соленых продуктов.



## РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны.
- 500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день.
- Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю.
- Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи.
- Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты.
- Растительные масла для заправки салатов, приготовления пищи.
- Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день.
- Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия:

если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% - белки, 15-30% - жиры).

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

