

④ *Следует отдавать предпочтение* блюдам, отваренных, приготовленных на пару и запеченных кулинарным изделиям.

⑤ *Ограничить* употребление сахара и сладостей, до 1-2 конфеты и 3 - 4 печенья в день.

⑥ *Рекомендуется исключить из питания школьника* изделия и напитки с ароматизаторами, консервантами, красителями:

- жевательные резинки,
- конфеты типа «Чупа-чупс»,
- чипсы, сухарики с «беконом»,
- «Пепси-кола», «Фанта»,
- продукты быстрого приготовления типа «Фастфуд»...

⑦ *Соблюдать основные правила* личной гигиены, условий сроков хранения пищевых продуктов и готовых блюд - это поможет избежать пищевых отравлений.



От правильной организации питания ребенка во многом зависит состояние здоровья взрослого человека в будущем.

Министерство здравоохранения Чувашской Республики
БУ ЧР «Республиканский центр общественного здоровья и
медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»



**ПРАВИЛА
ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**



Рациональное питание школьника –

одно из ведущих условий их правильного гармоничного развития. Школьный период характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием организма человека.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА:

1 Режим питания.

Соблюдение правильного режима питания с равномерным распределением пищи в течение дня и исключением приема пищи в позднее вечернее и ночное время.

Рекомендуется
4-5 кратный режим:

ЗАВТРАК	до 20 %
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	15 %
ОБЕД	до 40 %
ПОЛДНИК	5 %
УЖИН	до 20 %

2 Питание школьника должно быть оптимальным.

Должны учитываться потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.

Необходимо соблюдать баланс между поступлением и расходом энергии.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей (ккал):

7-11 лет	2100
11-14 лет	2300 (девочки) 2400 (мальчики)
14-18 лет	2500 (девочки) 2900 (мальчики)

3 Питание должно быть сбалансированным и разнообразным.

Важнейшее для здоровья значение имеет правильное соотношение питательных веществ. Соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4.

Необходимо употреблять:

- ежедневно не менее 400 граммов овощей и фруктов, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения. Помните, что овощи и фрукты обеспечивают организм витаминами, микроэлементами, пищевыми волокнами и органическими кислотами, улучшающими всасывание железа из других продуктов.
- ежедневно молоко и молочные продукты, которые являются залогом «здоровья» костей ребёнка.
- продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Необходимо отдавать предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.
- рыбные блюда не менее трёх раз в неделю, которые содержат необходимые ребёнку жирные кислоты, а морская рыба - ещё и йод.
- при приготовлении пищи использовать йодированную соль, стараться использовать её умеренно.

