

Режим питания!

Завтрак

На завтрак рекомендуется не менее 25% от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).

Завтрак должен состоять из закусок: бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов и горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшеничной, ячневой, перловой, рисовой), горячего напитка:

Обед

В обед рекомендуется не менее 35% дневной нормы калорий.

Обед должен состоять из закусок (салаты из свежих, отварных овощей, зелени), первого блюда (разнообразных мясных или овощных супов), второго блюда (мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированный) напитка (сок, кисель, компот)

Полдник

На полдник рекомендуется 15% от дневной нормы калорий.

Полдник должен состоять из: напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки), с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки,

Ужин

На ужин ребенок должен получать до 25% от дневной нормы калорий.

Ужин должен состоять из горячего блюда (овощные, смешанные крупяно-овощные, рыбные)



Ребенок школьного возраста должен ежедневно получать

Сливочное масло: 30-40 гр.

Растительное масло: 15-20 гр.

**Хлеб (пшеничный и ржаной):
200-300 гр.**

**Крупы и макаронные изделия:
40-60 гр.**

Картофель: 200-300 гр.

Овощи: 300-400 гр.

Фрукты свежие: 200—300 гр.

Сок: 150-200 мл.

Сахар: 50-70 гр.

Кондитерские изделия: 20-30 гр.

**Молоко и молочные продукты: 300-
400 гр.**

Мясо птицы (филе): 100-130 гр.

Рыба (филе): 50-70 гр.

ОГКУЗ особого типа
«Областной центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»

Телефон: (4722) 52-90-13, 52-91-25

Факс: (4722) 52-91-25

Эл. почта: ocmp1@rambler.ru



ОГКУЗ особого типа
«Областной центр медицинской
профилактики»



Разговор о правильном питании на память школьника для родителей



г. Белгород

Как обеспечить здоровое питание?

Спланируйте рацион питания школьника

Все продукты делятся на 5 основных групп:

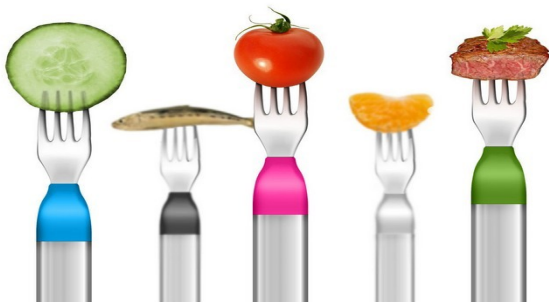
1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца, орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда растущий организм школьника получает полный набор пищевых веществ.

Сбалансируйте питание

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами.

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1 : 1 : 4



Вашему организму необходимы питательные вещества

Белки—«кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества:

гормоны, ферменты, витамины

Основной источник белков:

Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры),

яйца, орехи

Крупы.

Жиры — источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов

Сливочное масло — источник животных жиров:

Молочные продукты.

Растительные масла — источник растительных жиров:

Подсолнечное, кукурузное масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника

Углеводы (простые и сложные) - основной источник энергии для работы мышц и всего организма в целом. Кроме того, углеводы обеспечивают питание клетки коры головного мозга.

Основной источник углеводов:

Хлеб и хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, сахар, сладкие напитки, картофель, макаронные изделия, крупы (содержит 70-80 % глюкозы и фруктозы в свободном виде), фрукты.

Основной источник углеводов:

Хлеб и хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, сахар, сладкие напитки, картофель, макаронные изделия, крупы (содержит 70-80 % глюкозы и фруктозы в свободном виде), фрукты.

Основной источник углеводов:

Хлеб и хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, сахар, сладкие напитки, картофель, макаронные изделия, крупы (содержит 70-80 % глюкозы и фруктозы в свободном виде), фрукты.

Пищевые волокна—способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний

Основной источник пищевых волокон (клетчатки) :

Злаки и овощи, бобовые (фасоль, соя, горох)

Крупы (гречневая, овсяная, перловая)

Макаронные изделия созданные на их основе (хлеб, макаронные изделия)

Злаки и овощи, бобовые (фасоль, соя, горох)

Крупы (гречневая, овсяная, перловая)

Макаронные изделия созданные на их основе (хлеб, макаронные изделия)



Продумайте режим питания

Время и количество приемов пищи.

Интервалы между приемами пищи.

Меню по энергетической ценности и продуктовому набору.

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалом 3,5—4 часа.

Сформируйте у ребенка привычки к здоровому питанию

Всегда держите здоровые продукты питания в холодильнике, в буфете, на кухонном столе.

Убеждайте детей личным примером: дети лучше запоминают то, что происходит в реальной жизни.

Помните, что завтрак—самый важный из всех приемов пищи; если вам утром не хватает времени, может быть стоит положить на стол что-то к завтраку—например, фрукты и хлопья—с вечера.

Поощряйте детей участвовать в планировании меню и приготовлении еды; это очень поможет им в дальнейшем правильно определиться с питанием самостоятельно.

Старайтесь принимать пищу вместе, всей семьей, не обязательно устраивать «семейные» обеды, совместные завтраки, полдники и просто перекусы не менее важны.

Если Ваш ребенок привередлив в еде или просто не любит есть, постарайтесь предложить варианты здоровой еды на выбор.

Дайте ребенку решить, что и сколько съесть; некоторые дети должны видеть новые продукты много раз, прежде чем они их попробуют

Старайтесь в каждый прием пищи включать