

Необходимо **исключить** из рациона газированные напитки, чипсы, гамбургеры и прочее.

Не допустимо употребление ребенком и подростком алкогольных напитков!

Помните! Опасно как переедание, так и голодание, которое ведет к дисфункции многих органов и систем!

Примерный суточный набор продуктов для детей школьного возраста.

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

Управление здравоохранения администрации г.Владимира

Управление образования администрации г.Владимира

**Здоровое питание -
здоровое тело,
здоровый дух**
(информация для родителей учащихся общеобразовательных школ)

МУЗ «Детская городская больница №1»
г.Владимир

Владимир 2007

Роль рационального питания в профилактике алиментарно-зависимых заболеваний у школьников.

В период обучения в школе организм учащегося испытывает повышенные нагрузки, как умственные, так и физические, что связано с большим расходом энергии и с высокими потребностями в пищевых веществах. Нарушение питания в этот период может привести к расстройствам жизнедеятельности организма, возникновению различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов кровообращения, изменениям со стороны эндокринной, иммунной, костно-мышечной и центральной нервной систем.

Принципы здорового питания школьника.

В формировании рациона питания школьника должны соблюдаться принципы адекватного, рационального, сбалансированного, щадящего питания: удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в т.ч. в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы). Большое значение имеет для растущего организма достаточное содержание в пище белка. Белка животного происхождения должно быть в рационе не менее 50%, а при повышенной нагрузке его должно быть до 60%. При дефиците белка возникает переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости.

Учащимся школ необходимы полноценные жиры, в особенности сливочное и растительные масла:

- соблюдение оптимального режима питания, способствующего наилучшему усвоению пищи;
- максимальное разнообразие рациона (достаточный ассортимент продуктов, различные способы кулинарной обработки);
- кулинарная обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
- исключение из рациона продуктов и блюд, обладающих вредными действиями;
- санитарно-эпидемиологическая безопасность питания.

Горячее питание учащихся в условиях школы.

Горячее питание полностью решает все задачи рационального питания, гарантирует сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, хороший психоэмоциональный настрой школьника.

Для учащихся школ предусматривается двухразовое питание: Для учащихся I смены - завтрак и обед II смены - обед и полдник.

Режим питания школьника.

Для учащихся в I смену:

- 7.30-8.30- завтрак дома перед уходом в школу;
- 11.30 - 12.00 - горячий завтрак в школе;
- 14.30 - 15.30 - после окончания занятий обед в школе или дома;
- 19.00 - 19.30 - ужин дома.

Для учащихся во II смену:

- 8.00 - 8.30 - завтрак дома;
- 12.30 - 13.00 - обед дома или в школе;
- 16.00 - 16.30 - горячее питание в школе (полдник);
- 19.30 - 20.00 - ужин дома.

Для школьников, посещающих группу продленного дня должно организовываться двух-трехразовое питание в условиях школы.

Рацион питания школьника.

Питание учащихся должно соответствовать возрасту. В рационе питания учащихся должны присутствовать ежедневно мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочное и растительные масла, хлеб и хлебобулочные изделия, сметана, сыр, яйца, творог, фрукты или фруктовые соки. В меню должны присутствовать свежие овощи, зелень, фрукты, ягоды, картофель, натуральные соки и витаминизированные напитки.

Пища должна быть:

- горячей;
- жидкой;
- натуральной.

В меню реже следует употреблять колбасы, сосиски, копченые, консервированные продукты.