

## **Основы рациона и принципы составления меню для ребенка-школьника.**

Как только ребенок начинает посещать школу, осваивать программы, что требует от него высокой умственной активности. Организм школьника продолжает активно расти, следовательно, требования к его питанию меняются, чему следует уделять достаточно внимания. Необходимо обеспечить правильное питание школьнику и приучить его к полезной еде.

### **Принципы здорового питания:**

- Умеренность в порциях: необходимо сохранять баланс между поступающей с пищей и расходуемой энергией. Для удовлетворения потребностей ребенок должен получать необходимое количество различных продуктов по составу белков, жиров и углеводов в соотношении 1:1:4. Рацион школьника должен быть сбалансирован биологически значимыми элементами; минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения.
- Белковый компонент пищевого рациона формируется за счет молока и молочных продуктов, мяса и мясных продуктов, рыбы и яиц. Ежедневное количество молока и молочных продуктов должно составлять около 500 мл, предпочтение отдается кисломолочным продуктам. Сохраняют свое значение творог и сыр, которые являются основными источниками кальция. Рекомендуемое количество мяса составляет 100 г в день, рыбы – 50 г.
- Жировой компонент рациона обычно формируется из сливочного и растительных масел, ежедневное количество которых составляет, примерно, 25 и от 8 до 10 г, соответственно. Растительное масло необходимо как источник полиненасыщенных жирных кислот, не синтезирующихся в организме, и поступающих только с пищей. Растительные масла содержат также витамин Е – основной природный антиоксидант.
- Основными источниками углеводов являются крупы, макаронные и хлебобулочные изделия, сахар и кондитерские изделия, овощи и фрукты. Рекомендуемое количество картофеля составляет от 150 до 200 г, овощей: от 250 до 300 г в день, в разнообразном ассортименте (капуста, свекла, морковь, кабачки, тыква, томаты, огурцы, различная зелень). Ежедневное количество хлеба составляет от 70 до 80 г, 1/3 которого приходится на долю ржаного хлеба. Количество сахара должно составлять до 50 г, кондитерских изделий: до 40 г.
- Соблюдайте режим приема пищи, важно чтобы ребенок питался регулярно: завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности, ужинать необходимо за два часа до сна. Хороший аппетит чаще всего бывает при налаженном режиме питания и значительной физической активности в течении дня.

Здоровое питание школьника – залог успеха в учебном году.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ставропольском крае  
в городе Невинномысске» Чайковского ул., 3, г. Невинномысск

Тел/факс: (86554) 7-36-30