

## Памятка для школьников «Здоровое питание»

1. В рационе ребёнка школьного возраста должны содержаться разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — должны входить в рацион питания 2—3 раза в неделю обязательно.
3. Питаться следует не менее 4 раз в день. Завтрак 09:00—10:00, обед - с 12:00—14.00, полдник с 15.00.-15.30, ужин с 16.00.-17.00.
4. Следует употреблять йодированную соль.
5. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
7. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
8. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.
9. Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 –20% из белков, на 20 –30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах

### Какие продукты нужно ограничить в рационе?

- Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса.
- Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).
- Маргарин.
- Сладкую газировку, соки в пакетах, продукты с кофеином.
- Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.
- Острые блюда, фастфуд, сырокопченые колбасы.
- Грибы.
- Блюда, которые готовятся во фритюре.

## Потребности ребенка-школьника

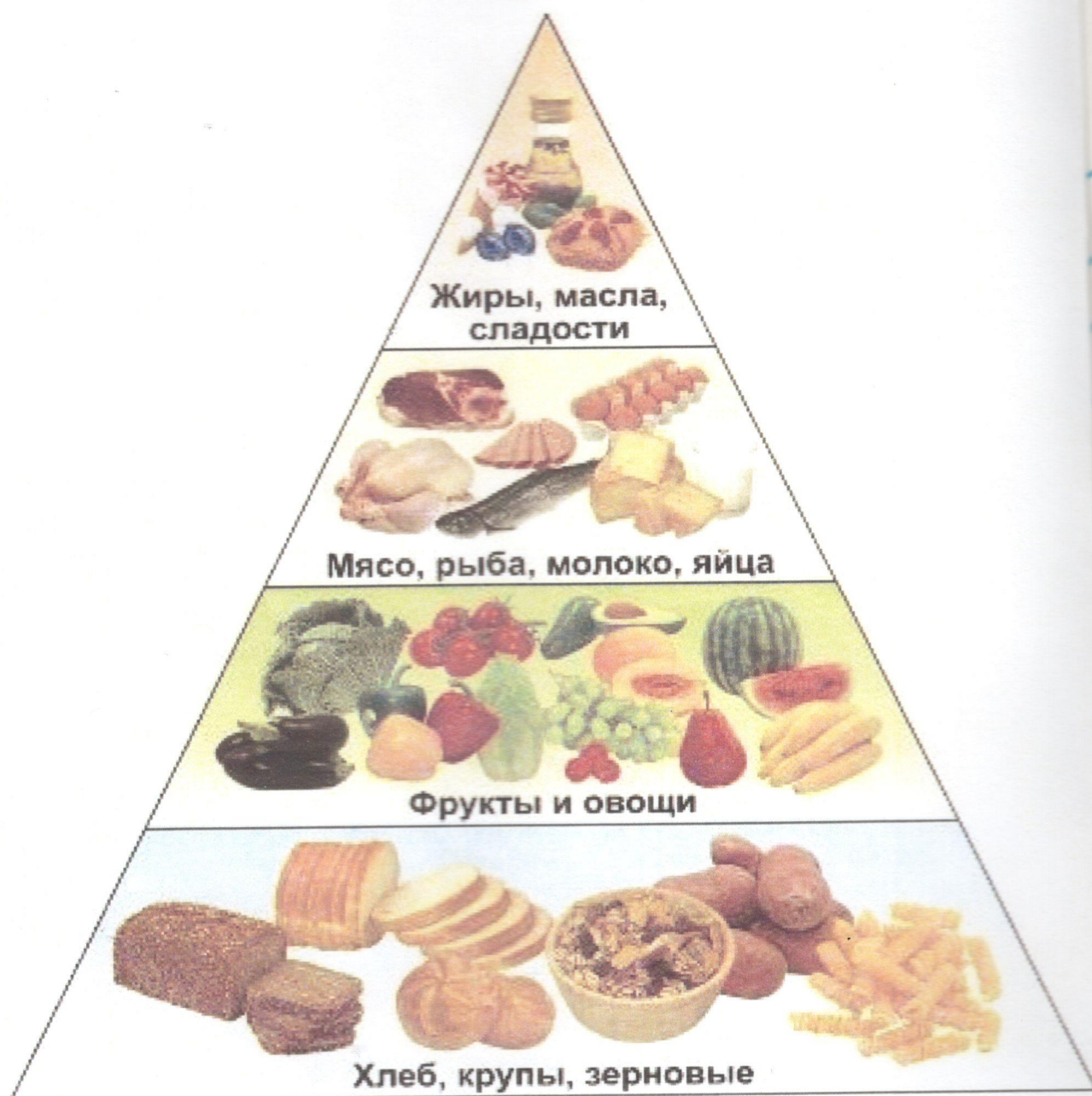
	6-9 лет	10-13 лет	14-17 лет
Потребность в энергии (в ккал на 1 кг веса)	80 (в среднем 2300 ккал в сутки)	75 (в среднем 2500-2700 ккал в сутки)	65 (в среднем 2600-3000 ккал в сутки)
Потребность в белках (г в день)	80-90	90-100	100-110
Потребность в жирах (г в день)	80	85-95	90-100
Потребность в углеводах (г в день)	320-260	360-400	400-440
Творог	50 г	50 г	60 г
Мясо	140 г	170 г	200-220 г
Молоко и молочные продукты	500 мл	500 мл	500-600 мл
Яйца	1 штука	1 штука	1 штука
Сыр	10-15 г	10-15 г	10-15 г
Рыба	50 г	50 г	60-70 г
Сахар и сладости	70 г	80 г	80-100 г
Хлебобулочные изделия	225 г	300 г	300-400 г
Из них ржаной хлеб	75 г	100 г	100-150 г
Мука	25 г	30 г	30-35 г
Крупы, макароны и бобовые	35-45 г	50 г	50-60 г
Овощи	275-300 г	300 г	320-350 г
Картофель	200 г	250 г	250-300 г
Фрукты сырые	150-300 г	150-300 г	150-300 г
Фрукты сушеные	15 г	20 г	20-25 г
Сливочное масло	25 г	30 г	30-40 г
Растительное масло	10 г	15 г	15-20 г

«Г





## «Пирамида здорового питания»



**Мы – то, что мы едим**