

МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Для
школьников и
их родителей



Подростковый период отмечается повышенной активностью обменных процессов, усиливается эндокринное, умственное и физическое развитие.

Питание должно быть разнообразным и

полноценным по химическому составу

и энергетической ценности. В рационе

ребенка в обязательном порядке должны присутствовать белки и жиры животного происхождения

(молоко, мясо, рыба, яйца),

углеводы (хлеб, крупы,

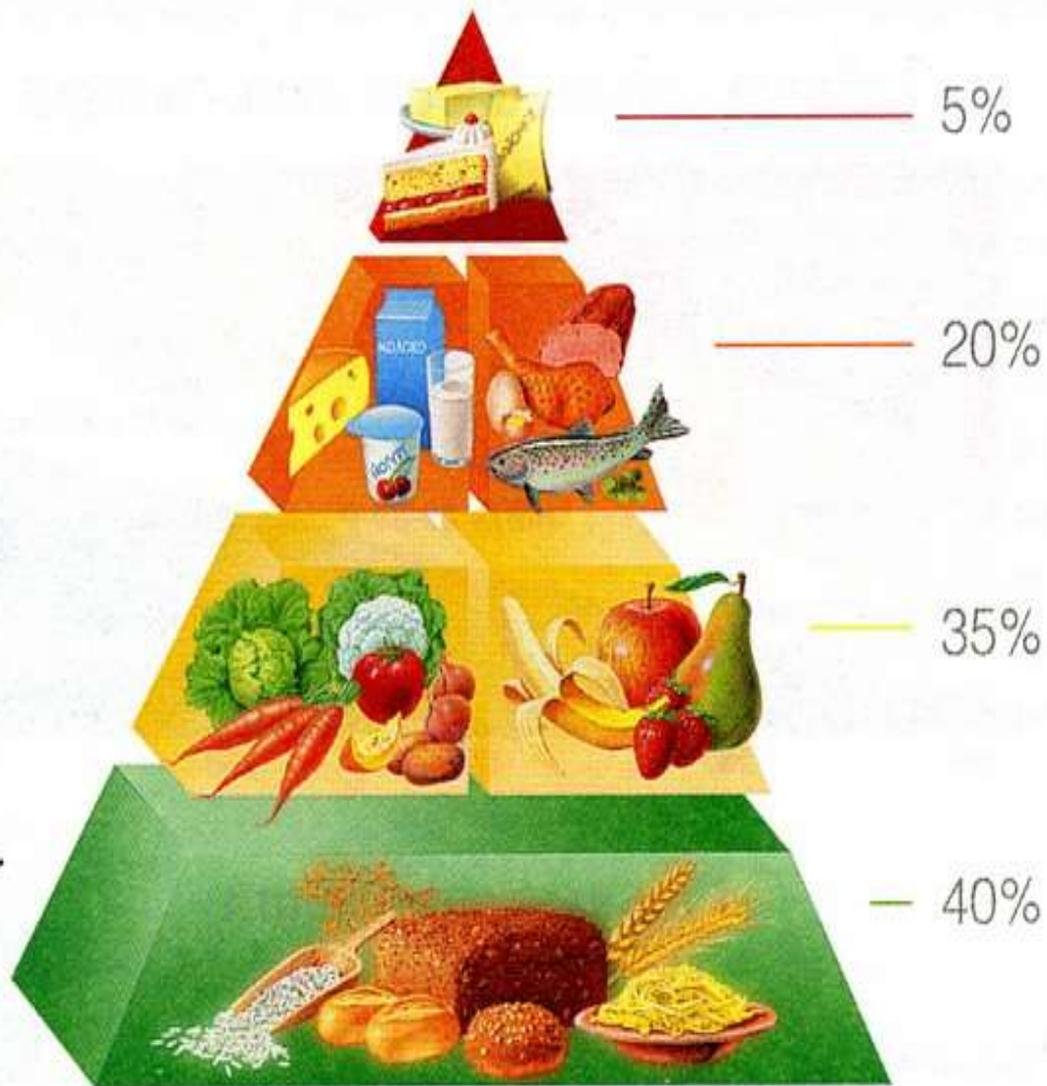
макаронные изделия,

овощи, фрукты), витамины

и минеральные вещества.



ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



Жиры.

- **Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.**

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.





Жиры.



- Они не синтезируются в организме и поступают с пищей. Что предпочесть из животных жиров — маргарин или сливочное масло? Лучше, конечно, масло, маргарин — это продукт сложной химической переработки. Поэтому в детском меню без него спокойно можно обойтись.



Жиры.



- В вареной колбасе, сосисках, сардельках, плавленом сыре, слоеном тесте, салатах, заправленных майонезом, кексах и шоколадных батончиках может содержаться до 60 процентов суточной нормы калорий. Поэтому прежде чем покупать продукт, внимательно прочитайте информацию на упаковке.
- Колбаса вареная докторская - калорийность, белки, жиры, углеводы
- На 100 гр. необработанного продукта "Колбаса вареная докторская":
Калорийность 257 Ккал. Белки 12.8 Гр. Жиры 22.2 Гр. Углеводы 1.5 Гр.
- На 100 гр. жареного* продукта "Колбаса вареная докторская":
Калорийность 231.3 Ккал. Белки 11.52 Гр. Жиры 15.54 Гр. Углеводы 1.5 Гр.
- На 100 гр. вареного* продукта "Колбаса вареная докторская":
Калорийность 231.3 Ккал. Белки 11.52 Гр. Жиры 16.65 Гр. Углеводы 1.5 Гр.

Жиры.



- **Растущему организму особенно вредны трансжирные кислоты, Трансжирные кислоты не могут быть использованы нашим организмом во благо; они активно вмешиваются в биосинтез одного из защитных факторов организма — вещества под названием простагландин. Трансжиры присутствуют в очень многих продуктах. Эти суррогатные масла используются в хлебопекарном и кондитерском производстве, они присутствуют во всех баночно - бутылочных соусах, майонезах и т.д.**

Жиры.

- Особо опасны продукты окисления жира, возникающие при жарении.

Вредные жиры содержатся не только в пережаренной котлете и шаурме, но и в картошке фри, пропитанной многократно использованным растительным маслом. Чаще всего эти вещества содержатся в хрустящих и других продуктах питания, допускающих длительное хранение, например, в чипсах. Эти соединения, также называемые частично гидрогенизированными маслами, содержатся во многих блюдах фаст-фуда, полуфабрикатах и других блюдах, подвергшихся технологической обработке. Так что аппетитные на вид сосиски, колбасы, гамбургеры и кебабы - первый шаг к





А натуральные, которые содержатся в растительном масле, орехах, морской рыбе, наоборот, полезны, будучи источником жирорастворимых витаминов Е, К и D, полиненасыщенных жирных кислот. Из растительных масел полезнее всего оливковое, на втором месте — рапсовое.

Белки.

- Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.



- Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

Белки.



- Пятая часть человека — кости, волосы и ногти, все органы и ткани организма — это белки. Красные кровяные тельца — эритроциты — содержат белок гемоглобин, транспортирующий кислород. Больше всего белка в мышцах.
- Белок, который мы получаем с пищей, в желудке и кишечнике расщепляется на отдельные аминокислоты, а они, в свою очередь, образуют новые, свойственные организму белки. Этот процесс называется биосинтезом белка, он идет непрерывно, и в случае, если белка с пищей поступает недостаточно и аминокислот для образования нового белка не хватает, начинается распад собственных белков человеческого организма. В результате мышечная сила уменьшается, начинают страдать все органы, в тяжелых случаях — даже сердечная

Белки.

- Белковая пища — это, в первую очередь, мясо и рыба,
- много белков содержится также в яйцах, в крупах и
- бобовых. Блюда из этих продуктов обязательно должны присутствовать в рационе ребенка. Если исключить животную пищу, у детей будут плохие зубы, к тому же в этом случае часто развиваются пеллагра (заболевание, приводящее к слабоумию), рахит, анемия, задержка роста. Говяжье и куриное мясо — не очень важны для ребенка. Много витаминов содержит печень (а также подсолнечное масло и семена подсолнуха). Кроме того, в них есть легко усваиваемые и незаменимые аминокислоты.



Белки.



Наиболее ценный источник белка, который обеспечивает ребенку мышечную силу, а также наличие в организме йода, железа, витамина А и других минеральных веществ — это рыба. Причем морская предпочтительней речной: только в ее жире содержится много полинасыщенных жирных кислот особого семейства n-3 (или омега-3). Кислоты омега-3 используются организмом человека для образования простагландинов — важных противовоспалительных веществ, благотворно влияющих на состояние волос, кожи и ногтей. Их действие усиливает витамин А. Главное, чтобы у малыша не было аллергии на рыбу.

Белки.



- Ребенку постарше вполне можно давать ценнейшие по содержанию белка и жирорастворимых витаминов субпродукты — почки, язык, сердце. Однако из-за чрезмерного содержания в них холестерина предлагать их ребенку более одного раза в неделю не рекомендуется.

Белки.



Молочные продукты, богатые жиром, солями кальция и фосфора, также необходимы для роста детского организма. Творог и сыр можно давать 2—3 раза в неделю, молоко — ежедневно. Если у ребенка непереносимость коровьего молока, посоветуйтесь с врачом, чем его заменить. Полезны для детей также сливки и сметана, которые можно использовать для заправки салатов и супов или как подливку к сырникам и вареникам. И, конечно, не пренебрегайте кефиром и йогуртами — без них питание ребенка трудно назвать сбалансированным.

Углеводы.

- Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма.



Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие не перевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г,

них на долю простых должно приходиться не более 100 г.



Углеводы



- Часто резкое ограничение в рационе углеводов ведет к значительным нарушениям обмена веществ. Особенно страдает при этом белковый обмен.
- Углеводы также способны стимулировать окисление промежуточных продуктов обмена жирных кислот.

Углеводы.

При дефиците углеводов в пище организм использует для синтеза энергии не только белки, но и жиры. При усиленном распаде жиров могут возникнуть нарушения обменных процессов.

Углеводы — это глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза, крахмал, пищевые волокна - клетчатка. Они содержатся в мучных изделиях, макаронах, бобовых, крупах и злаках



Витамины и минералы.



Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества,

обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Минералы

- О витаминах пишут и говорят очень много, а вот минеральные вещества не удостоились такого внимания. Между тем, к примеру, недостаток железа в питании довольно быстро сказывается на составе крови: снижается гемоглобин и может развиваться малокровие. Поэтому обязательно включайте в рацион ребенка хотя бы одно блюдо в день из мяса или печени и одно яйцо.
- Для того чтобы железо усваивалось организмом, необходима медь, которая есть в цельной пшенице, черносливе, бобовых, говяжьей и телячьей печени, креветках и большинстве других морепродуктов (помните о возможной аллергической реакции).





Минералы

У растущего организма велика потребность в кальции. Его больше всего содержится в не слишком жирных молочных продуктах, а также в капусте, моркови, репе. Очень богаты кальцием шпинат и хурма. Бобовые, грецкие орехи, тыквенные и подсолнечные семечки, растительные масла помимо кальция содержат витамин F, именно он делает кальций доступным для клеток организма.



Продукты, богатые витамином А:

- морковь ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- Плоды
черноплодной рябины,
шиповника и облепихи.



vitamin C

Citrus fruits, green peppers, strawberries, tomatoes, broccoli and sweet and white potatoes are all excellent food sources of vitamin C (ascorbic acid)

- **зелень петрушки и укропа ;**
- **помидоры ;**
- **черная и красная смородина ;**
- **красный болгарский перец;**
- **цитрусовые;**
- **картофель .**



Витамин Е содержится в следующих продуктах:



- печень ;
- яйца ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы .

Витамин D

- Ученые настаивают – запасы витамина D нужно непременно пополнять. Для этого следует обращать особое внимание на разнообразные продукты питания, включая рыбу, молоко, яйца и сок апельсина. .

• Кроме того, не следует забывать о том, что основной источник витамина – это, в первую очередь, солнечный свет.



Продукты, богатые витаминами группы В:

- хлеб грубого помола ;
- молоко ;
- творог ;
- печень ;
- сыр ;
- яйца ;
- капуста;
- яблоки;
- миндаль ;
- помидоры ;
- бобовые





- Обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.**



И, напоследок:

Одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно!

Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях



