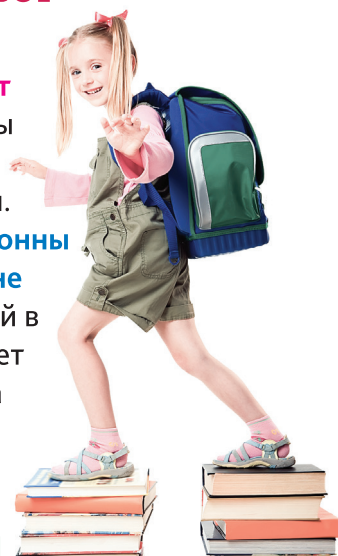


ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ВЕС И ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ

В подростковом возрасте **ДЕВОЧКИ** могут увлечься «модными» диетами. Любые диеты без консультации врача могут привести к серьезным нарушениям, вплоть до анорексии.

Современные **МАЛЬЧИКИ**, наоборот, склонны к набору лишнего веса, особенно если они не занимаются спортом. Лишний вес, набранный в подростковом возрасте, обычно сопровождает человека долго и становится фактором риска развития сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ КОРОТКОЙ СТРОКОЙ



- **Завтрак** – один из самых важных приемов пищи.
- **Не поощряйте** ребенка сладостями.
- **К полезным десертам** можно отнести: штрудели и пирожки из пресного теста, зефир, пастилу, мармелад, заварное тесто с фруктовой или творожной начинкой.
- **Соблюдайте правила гигиены питания**, а также правила безопасности приготовления и хранения пищи.
- **Используйте щадящие способы** приготовления пищи, при которых не требуется большого количества масла, жира, соли, сахара (варка, запекание, тушение и т.д.).
- **Для профилактики йоддефицита** пользуйтесь йодированной солью, обогащайте рацион морепродуктами.
- **Все дети разные.** Нормы и показатели не могут быть универсальными. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка. При этом расширяйте его пищевой кругозор и делайте акценты на полезных продуктах.



Получите индивидуальные рекомендации по вопросам здоровья вашего ребенка в Детском центре здоровья: Улан-Удэ, ул. Куйбышева, 18. Тел.: 21-34-13, 45-28-51

Вы записаны в Центр здоровья:
дата _____
время _____



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ РБ имени В.Р. БОЯНОВОЙ

Здоровое питание школьника

ПИТАНИЕ – один из самых важных факторов, напрямую влияющий на здоровье человека, а здоровое питание школьника – это залог его внимательности на уроках, сообразительности, хорошей памяти, прекрасного настроения и гармоничного физического развития.

ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, В КАКОМ КЛАССЕ УЧИТСЯ РЕБЕНОК, ЕМУ НЕОБХОДИМО ПИТАТЬСЯ КАЧЕСТВЕННО И СБАЛАНСИРОВАННО

Основные нарушения питания современных школьников – это одновременно **дефицит** животных белков, полиненасыщенных жиров, витаминов, микроэлементов (кальция, йода, железа и др.) на фоне **избыточного потребления** животных жиров и сахара.



Нарушения питания способствуют появлению **ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ** уже в **подростковом возрасте**.



Какие продукты должны входить в рацион ребенка



Разнообразное сбалансированное меню из всех групп натуральных продуктов каждый день

4 ГРУППА
– жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г

5%

3 ГРУППА
– белковая

Мясо – 71-88 г • Птица – 50 г
Рыба (филе) – 60 г • Яйцо – 0,6 шт.
Молоко (кефир, йогурт и др.) – 300 мл
Творог – 50 г • Сыр – 12 г • Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 г

20%

2 ГРУППА
– свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 мл

35%

1 ГРУППА
– злаки и картофель

Хлеб ржаной – 120 г,
Хлеб пшеничный – 200 г,
Мука – 20 г • Картофель – 220 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г *

40%



*Среднесуточные нормы белковых продуктов обычно подсчитываются за 10 дней.
*Овощи, фрукты и зелень, содержащие клетчатку и витамины, должны присутствовать в рационе ежедневно.

Примерный режим питания школьника (в % от калорийности суточного рациона)

Первая смена		
Завтрак	7.00-8.00	20%
Второй завтрак	10.00-11.00	20%
Обед	14.00-15.00	35%
Ужин	19.00-20.00	25%

Вторая смена		
Завтрак	8.30-9.30	20%
Обед	11.30-12.30	35%
Полдник	15.30-16.30	20%
Ужин	19.30-20.30	25%



В школах для учеников младших классов организовано **горячее питание** (полноценный обед). Но что делать, если за перемену ваш ребенок-старшеклассник не успевает поесть в столовой?

Дайте ему с собой **полезный перекус**.



ЧТО МОЖНО ДАТЬ РЕБЕНКУ В ШКОЛУ



Фрукты или овощи



Яблоко, грушу, банан, морковь, огурец, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть не пачкаясь.

Бутерброд



С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями.

Мучное



Печенье, домашние пирожки, сырники и пр. (немного и не каждый день).

Напиток



Воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт.

Сладкое



Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда можно и несколько долек шоколада с высоким содержанием какао и низким гликемическим индексом.



НЕ СТОИТ ДАВАТЬ В ШКОЛУ

Сладкую газированную воду, лимонад,

шоколадные батончики, колбасу любых видов, сухари и чипсы, кетчуп и майонез, кексы и рулеты с начинкой длительного хранения.

