

Пример дневного меню для ребёнка 7–16 лет

Памятка школьнику

ПИТАНИЕ

ШКОЛЬНИКА



Прием пищи, наименование блюда	Вес готовой порции, г
--------------------------------	-----------------------

Завтрак

Каша овсяная молочная	180 + 5
Творожная запеканка	100
Чай с молоком и сахаром	200

Второй завтрак

Свежие фрукты	200
Бутерброд с сыром	25 + 8

Обед

Суп рыбный с овощами	400
Котлеты мясные запечённые	90
Вермишель отварная	100
Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	100 + 10
Компот из свежих яблок с сахаром	200

Полдник

Чай с сахаром	200
Булочка сдобная	75

Ужин

Курица отварная	65
Пюре картофельное	180 + 3
Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	75 + 5
Компот из свежих яблок	200

Перед сном

Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	230
--------------------------------	-----

На весь день

Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210
-----------------------------	-----

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия — это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды — кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.



ГБУЗ «Челябинский
областной центр
медицинской
профилактики»

8 351 23 279 74



УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Школа — это трудное многолетнее испытание для Вашего ребёнка. В Ваших силах сделать так, чтобы он выдержал это испытание без серьёзных потерь. И в первую очередь, ребёнку понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания.
- Школьные годы — это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста. Поэтому, несмотря на то, что общие принципы здорового питания школьника остаются такими же, как и для взрослого, есть существенные различия.



В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Задача родителей — направить эти предпочтения в сторону здорового питания.

На что нужно обратить внимание при планировании рациона ребёнка в первую очередь?

- При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебу, булочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащённые витаминами и минеральными веществами.
- Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель; мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков.
- В рационе Вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов.

ПОЛНОЦЕННЫЙ РАЦИОН

- Помните, что молоко и молочные продукты — залог «здоровья» костей Вашего ребёнка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком ребёнка. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки.
- Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.
- Включайте рыбные блюда в меню ребёнка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые ребёнку жирные кислоты, а морская рыба — ещё и йод. При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать её умеренно.

Как уменьшить негативное влияние школы на пищевое поведение и здоровье ребёнка?

- С семи до семнадцати лет ребёнок проводит значительную часть жизни в школе. Выбирая школу, обратите внимание на организацию питания — от этого зависит здоровье, а значит — будущее Вашего ребёнка.
- Постарайтесь объяснить ребёнку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит. На родительском собрании выступите с обращением к родителям других детей: в школьном возрасте коллективные привычки во многом определяют поведение ребёнка.
- Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Не давайте ребёнку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребёнка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность.

СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ И ВНЕШНИМ ВИДОМ РЕБЕНКА

- Не забывайте постоянно напоминать ребёнку об основных правилах личной гигиены и демонстрировать их на собственном примере. Ребёнок должен привыкнуть обращать внимание на условия и сроки хранения готовых блюд. Это поможет избежать пищевых отравлений.
- Приучайте ребёнка утром завтракать дома. Ешьте утром сами, ведь именно на Ваше поведение ребёнок ориентируется в первую очередь.
- Следите за весом и внешним видом ребёнка. Помните, что детское ожирение — одна из острых проблем современного общества. Склонность к полноте свидетельствует, в первую очередь, о неправильных пищевых привычках школьника и может привести к ранней гипертонии, сахарному диабету и множеству других заболеваний.

Подростки в особой опасности

- В подростковом возрасте обмен веществ происходит очень интенсивно. Поэтому подросток должен хорошо и часто питаться.
- Но именно в этом возрасте могут значительно измениться привычки ребёнка. Этому способствуют и психологические изменения, и растущая самостоятельность, в том числе в трате карманных денег.
- Первая опасность, которая грозит Вашему ребёнку, — чрезмерное употребление высококалорийных, непитательных снеков, газированных напитков и алкоголя. Это может привести к ожирению и нарушениям работы пищеварения. Постарайтесь занять ребёнка каким-либо видом спорта — это увеличит физические нагрузки, и у ребёнка будет меньше свободного времени.
- Обращайте внимание на вес и пищевое поведение девочек. В этом возрасте они начинают задумываться о своём внешнем виде и могут самостоятельно увлечься «модными» диетами. Соблюдение любых диет без консультации врача-диетолога может привести к серьёзным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой может потребовать длительной физической и психологической реабилитации.