

Правильное питание детей школьного возраста

Выполнил ученик
9а класса
Устьянцев
Трофим

Питание школьника должно быть сбалансированным

СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

НАБОР МАССЫ



Углеводы: 40–60 %
Белки: 25–35 %
Жиры: 10–15 %

НОРМА



Углеводы: 30–50 %
Белки: 25–35 %
Жиры: 25–35 %

ПОХУДЕНИЕ



Углеводы: 10–20 %
Белки: 40–50 %
Жиры: 30–40 %

В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие **БЕЛКИ**, **ЖИРЫ**, **УГЛЕВОДЫ**, незаменимые **АМИНОКИСЛОТЫ**, **ВИТАМИНЫ**, некоторые **ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ**, **МИНЕРАЛЫ** и **МИКРОЭЛЕМЕНТЫ**.

Калорийность рациона школьника

| | 7-10 лет | 11-13 лет | | 14-17 лет | |
|---------|--------------------|-----------|---------|-----------|---------|
| | Мальчики и девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| Калории | 2350 | 2350 | 2500 | 3000 | 2600 |

Калорийность (от калории — старой единицы измерения энергии):
Энергетическая ценность пищи — количество энергии, получаемой организмом из продукта питания.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников

| БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ |
|---|---|--|
| сыр  | масло   | конфеты  |
| мясо  | | мед  |
| птица  | шпик  | хлеб  |
| рыба  | сметана  | пирожное  |
| творог  | яйцо  | бананы  |
| горох  | колбаса  | яблоки  |



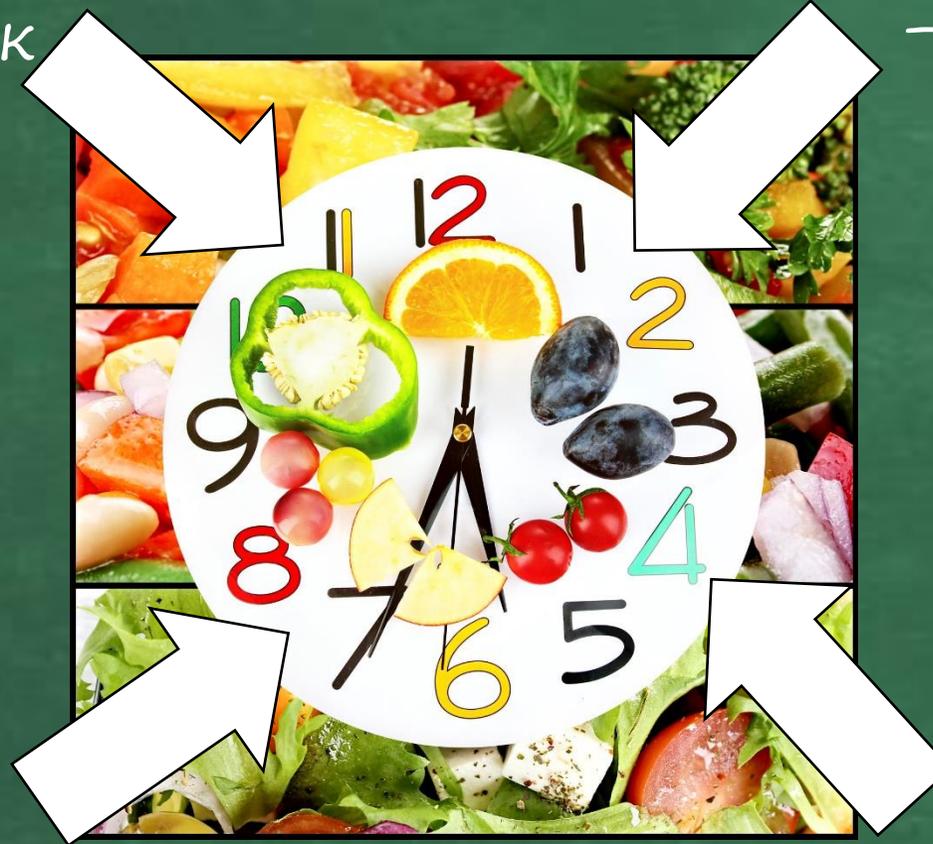
График питания детей школьного возраста

10.00-11.00

— горячий завтрак
в школе

13.00-14.00

— обед дома



7.00-7.30

— завтрак дома

16.00

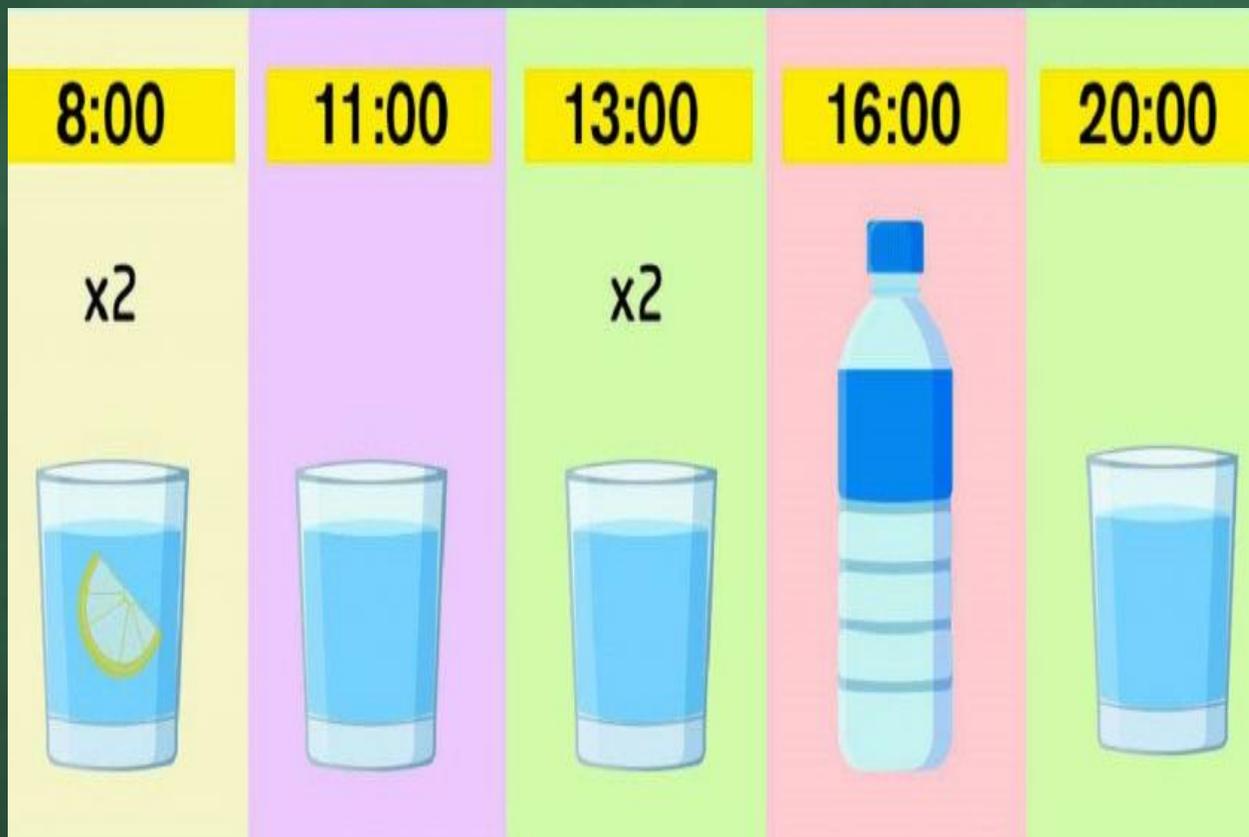
— полдник

19.00-19.30

— ужин дома

Питье режим

Значимость воды для детей сложно переоценить.



Питье режим школьника начальных классов (7-10 лет) предполагает употребление от 1,5 до 2 литров в день. Это без учета сока, чая, супа.

В возрасте 12 лет и старше ребенок приходит к взрослым нормативам потребления. В среднем ему полагается выпивать до 2,2 литра в сутки.

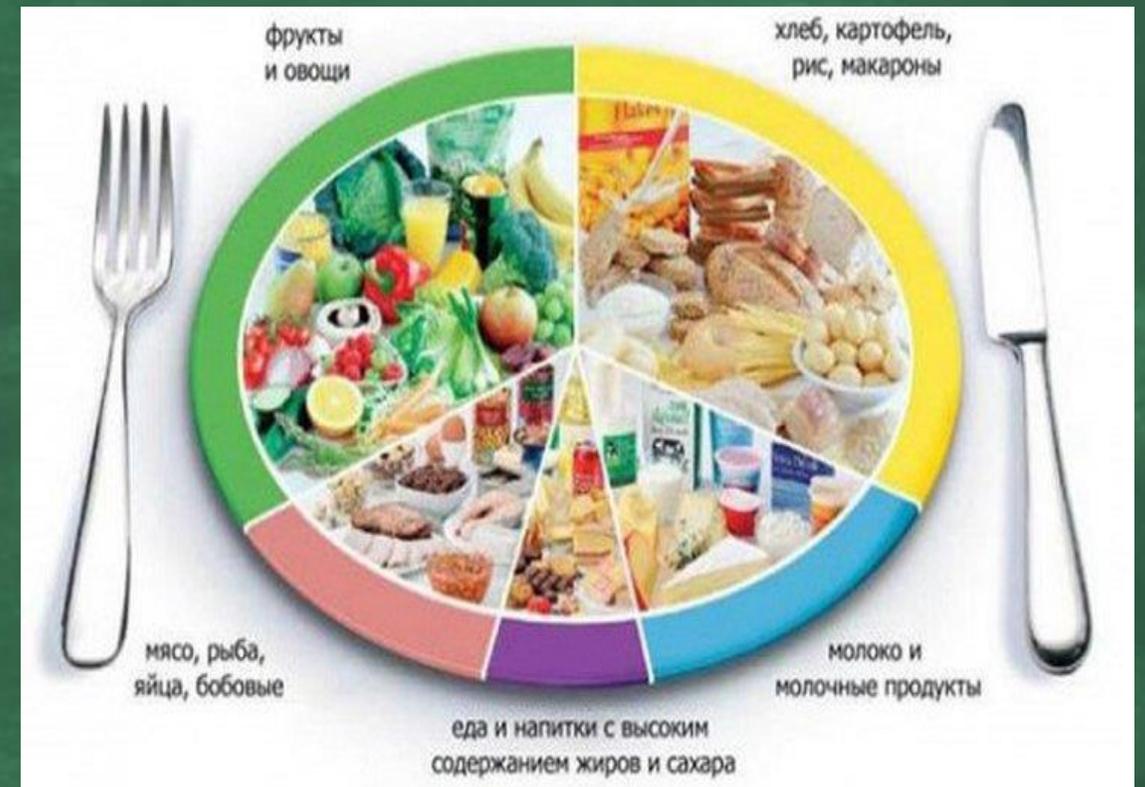
Разнообразие как основа здорового питания

Ежедневный рацион школьника должен содержать не менее 15 наименований продуктов.

В течение недели — не менее 30.

Каждый день детям необходимы овощи, фрукты, мясо, молоко и кисломолочные продукты, сливочное и растительные масла, хлеб.

Раз в 2-3 дня ребенку следует давать яйца, сыр, творог, рыбу.



Питание школьника должно быть:

Полноценным — сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам, минералам, воде.

Разнообразным — содержать продукты животного и растительного происхождения, при этом в день не менее 15 различных наименований, в неделю — не менее 30.

Достаточным — по объёму и калорийности, покрывать энергозатраты школьника и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ