**Принципы организации здорового питания**

*Принципы здорового питания школьников*

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | *Рекомендации для родителей по организации здорового питания школьников.* | |

*Принципы здорового питания школьников.*

*Питание школьника должно быть сбалансированным.*

*Для здоровья школьников важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы, которые самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития.   Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.*

*Питание школьника должно быть оптимальным.*

*При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.*

*Калорийность рациона школьника должна быть следующей:*

*- 7-10 лет – 2400 ккал*

*- 14-17 лет – 2600-3000 ккал.*

*Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.*

*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 гр белка, из них 40-45 гр – животного происхождения.*

*В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки; творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.*

*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 грн в сутки, 30% суточного рациона.*

*Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать сливочное масло, растительное масло, сметану.*

*Углеводы.*

*Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.*

*Суточная норма углеводов в рационе школьника – 300-400 гр, из них на долю простых должно приходиться не более 100гр.*

*Необходимые продукты в меню школьника:*

*хлеб, крупы, мед, картофель, сухофрукты, сахар.*

*Витамины и минералы.*

*Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.*

* *Продукты, богатые витамином А.*
* *Морковь.*
* *Зелень.*

*Продукты – источники витамина С:*

* *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.*

*Продукты, богатые витаминами группы В:*

* *Хлеб грубого помола.*
* *Молоко.*
* *Творог.*
* *Печень.*
* *Сыр.*
* *Яйца.*
* *Капуста.*
* *Яблоки.*
* *Миндаль.*
* *Помидоры.*
* *Бобовые.*

|  |
| --- |
|  |
|  | |  | | --- | | *Внимание!*  *Самые вредные продукты!* | |

1. *Колбасно – сосисочные изделия!*

*Они содержат, так называемые, скрытые жиры: свиная шкурка, сало, нутряной жир – все это вуалируется ароматизаторами и вкусовыми добавками.*

*Негатив в том, что все более и более  производителей переходит на генно – модифицированное сырье.*

*Так, сосиски, сардельки, колбасы на 80% состоят из трансгенной сои. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, что ускоряет старение и повышает риск развития сердечно – сосудистых заболеваний.*

1. *Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов, чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.*

*Газированные напитки вредны и большим содержанием сахара (в эквиваленте – 4-5 чайных ложек на стакан). Поэтому не удивительно, что утоляя жажду такой газировкой уже через 5 минут вы хотите пить!*

1. *Чипсы – и картофельные и кукурузные – очень вредны для организма! Это ничто иное, как смесь углеводов и жиров, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Также ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.*
2. *Лапша быстрого приготовления: многочисленные растворимые супчики, картофельное пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.*
3. *Соль. Ее часто называют белой смертью. Соль повышает давление, нарушает соле – кислотный баланс в организме, способствует скоплению токсинов.*

*Как минимум, потребуется ограничить количество потребления Вами соли!*

*Жевательные конфеты, пастила, чупа – чупсы – все это вредные продукты, содержащие много сахара, химические добавки, красители и т.д.*

1. *Шоколадные батончики – это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и т.д.*

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | *Рекомендации* | |

*В рационе школьника 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.*