



Управление здравоохранения администрации г. Оренбурга
«Центр медицинской профилактики»



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

памятка для родителей
детей школьного возраста



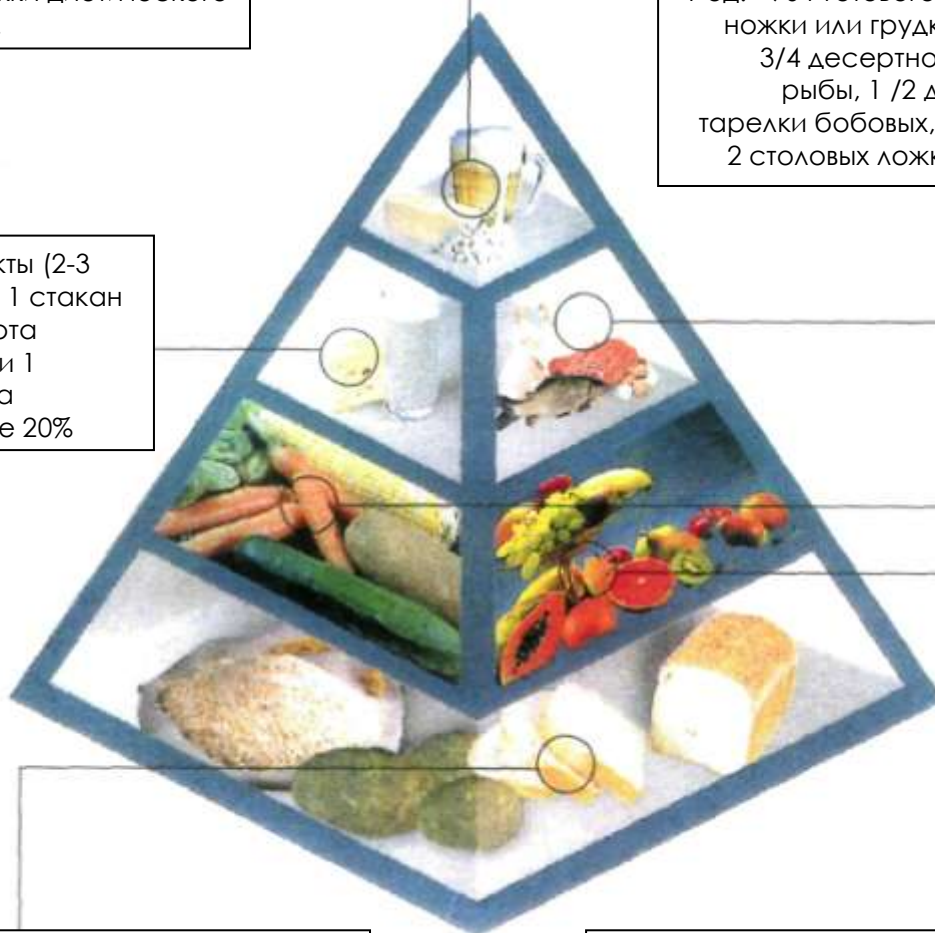
г. Оренбург

Пирамида питания

Жиры и масла (2-3 ед. в день) 1 ед. - 1 столовая ложка растительного масла или 1 ст. ложка майонеза или 2 ст. ложки диетического маргарина.

Мясо, птица, рыба, яйца, орехи, бобы (2-3 ед. в день): 1 ед. - 90 г готового мяса, 1/2 ножки или грудки курицы, 3/4 десертной тарелки рыбы, 1/2 десертной тарелки бобовых, 1/2 яйца, 2 столовых ложки орехов.

Молочные продукты (2-3 ед. в день): 1 ед. - 1 стакан молока или йогурта жирностью 1% или 1 ломтик (30 г) сыра жирностью менее 20%



Хлеб, картофель, злаки (6-11 ед. в день): 1 ед. - 1 кусок хлеба - 1 чашка супа, 1 десертная тарелка картофеля.

Овощи, фрукты (5-8 ед. в день): 1 ед. - 1 яблоко или груша, 1 десертная тарелка вареных или сырых овощей, 1/2 стакана фруктового сока.

Подготовлено ММУЗ "Центр медицинской профилактики".
г. Оренбург, ул. Алтайская, 12 А, тел. 33-62-10

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Внимательно прочтите эту памятку и сделайте выбор в пользу правильного питания своих детей !

В рацион питания школьников нужно включать все основные группы продуктов: мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, молоко и молочнокислые продукты, яйца, пищевые жиры, овощи, фрукты, хлеб, крупы, макаронные изделия, бобовые, сахар и кондитерские изделия.

Белок составляет основу всякой живой клетки. Без них замедляется рост и развитие, снижаются защитные силы организма.

Продукты, содержащие белок (потребность в сутки): молоко - 500г, творог - 40-50г, сыр - 10 -15г, рыбы - 40-60 г, одно яйцо, мясо: 7-12 лет - 140г., 11-13 лет - 170г, 14 - 17 лет - 220г.

Углеводы являются основным источником энергии. Значительное снижение их ведет к резким нарушениям обменных процессов и расщеплению тканевых белков. Уменьшение сахара в крови вызывает расстройство деятельности центральной нервной системы, снижению работоспособности, слабости и головокружению. Избыточное употребление углеводов может способствовать развитию ожирения, сахарного диабета, атеросклероза, кариеса и др.

Количество **углеводов** в питании школьника должно быть примерно в 4 раза больше, чем белков и жиров, т.е. 280-400г в сутки: мед, сахар, варенье, а также овощи, фрукты, кондитерские изделия, которые тоже содержат углеводы. Эти продукты нужно употреблять после основного приема пищи. Но главные поставщики углеводов - хлеб и хлебобулочные изделия 300-400г в день и крупы (каши).

Жир - концентрированный источник энергии. Он является носителем жирорастворимых витаминов А, Д, К, Е, защищает от переохлаждения и перегревания. Его избыток приводит к нарушению обмена веществ, снижению иммунитета, желчнокаменной болезни, онкологическим процессам, ожирению.

Продукты, содержащие жиры: сливочное масло - 20-50г, сметана - 40-60г, растительные масла (оливковое, подсолнечное) - 12-16г в виде добавок в винегреты.

Витамины - биологически активные вещества способствуют нормализации обменных процессов и действуют в незначительных количествах. Их недостаток (гиповитаминоз) приводит к снижению умственной и физической работоспособности, снижению иммунитета, слабости, раздражительности, ухудшению сна и аппетита, нарушению зрения и т.д.

Продукты, содержащие витамины: овощи, фрукты: картофель 250-300г и 300-400г других овощей в виде салатов, пюре, запеканок; 200-300 г. фруктов и ягод в свежем и виде и соках; молочные и кисломолочные продукты- не менее 500г; мясопродукты- 100-200г; крупяные изделия - каши 150-200г, отруби - 20-40 г.

Запасов **минеральных солей** в организме нет, поэтому необходимо обеспечить **их регулярное поступление**. Дефицит солей приводит к таким заболеваниям как рахит, анемия, эндемический зоб и др.

Важный фактор правильного питания - режим, который включает в себя кратность и время приема пищи в течение суток, распределение суточного рациона между завтраком, обедом, полдником и ужином. Для детей школьного возраста рациональный прием пищи 4 раза в день с промежутками в 3,5-4 часа. Промежуток между ужином и завтраком (ночной промежуток) составляет около 12 часов.

Завтрак состоит из овощного салата и двух горячих блюд: первое - каша, овощное пюре или яйца (омлет, запеканка); второе - горячий напиток (кофе с молоком, какао на молоке, чай).

Школьный завтрак - одно горячее блюдо.

В обед входят закуска и три блюда. Первое блюдо должно быть обязательно жидким (супы). Второе блюдо состоит из мясных или рыбных продуктов с овощным гарниром. Сладкое блюдо на третье в конце обеда.

Полдник содержит небольшой объем пищи. В него входят напитки (молоко, простокваша, кефир, какао на молоке, молочный кисель) и мучные изделия.

Ужин - последний прием пищи, не менее чем за 2 часа до сна. Рекомендуется легкоперевариваемая пища - молочные, овощные, крупяные блюда. Мясные блюда лучше исключить, т.к. нарушается сон.

Главное, **чтобы выработалась привычка есть в определенное время, так как одной из причин заболеваний желудочно-кишечного тракта является неправильный режим питания. Кроме того, отмечается высокая утомляемость и раздражительность, головные боли, плохая усвояемость школьного материала.**

Определенное значение имеет продолжительность приема пищи:

- для завтрака и ужина достаточно 15-20 минут,
- для обеда 25 минут.

Есть надо неторопливо, тщательно пережевывая пищу.

Важно, чтобы была хорошая сервировка стола, отсутствие факторов, отвлекающих от еды (телевизор, разговоры, чтение).

Полезно заканчивать любой прием пищи не сладким десертом, а сырыми твердыми овощами или фруктами. Они усиливают слюноотделение и частично очищают зубы от остатков пищи.

Примерный режим питания школьника:

В первую смену:

- 7.30. - завтрак дома
- 10.00-11.00 - горячий завтрак в школе
- 12.00-13.00 - обед дома или в школе
- 16.00-17.00 - полдник дома
- 19.00-.20.00-ужин дома

Во вторую смену:

- 8.00-8.30 - завтрак дома
- 12.30-13.00 - обед дома (перед уходом в школу)
- 16.00-16.30 - горячее питание в школе
- 19.30-20.00-ужин дома

Следует помнить о **физической активности**, т.к. это влияет на улучшение работы сердца, легких, а следовательно головной мозг насыщается кислородом и питательными веществами, что необходимо для успешной учебы. Рекомендуется общий двигательный режим не менее 2-2,5 часов в день.

Если все перечисленные условия правил питания и двигательного режима будут соблюдены, то это явится залогом здоровья и нормального развития детей и хорошей учебной работоспособностью.

ВНИМАНИЕ!!!

В Центре медицинской профилактики каждый вторник с 10.00 до 13.00 работает телефон «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ».

Вы можете задать любые вопросы, касающиеся профилактики заболеваний и здорового образа жизни.

Телефон горячей линии 33-62-10

ул. Алтайская, 12А, 70 - 32 – 45

