

Учитывайте, что 50–75% потребляемой соли уже содержится в продуктах. Избыток соли и сахара приводит к задерживанию жидкости в организме и повышению веса. А ещё ребёнок привыкает к усилителям вкуса и не получает удовольствия от еды без добавок.



Сбалансировать режим питания школьника

В суете между кружками, уроками и секциями у ребёнка не остаётся времени поесть — а для поддержания энергии нужно есть не менее трёх раз в день.

Частая проблема, особенно среди старших классов, — отсутствие завтрака. Если младшеклассника мама усадит и накормит кашей, то подросток пулей вылетит из дома, в лучшем случае выпив чая. Но горячий полноценный завтрак — одна из рекомендаций Роспотребнадзора по питанию школьника.

За ним должны следовать обед и ужин — желательно каждый день в одно и то же время.



МОУ «ТШИ СОО» 2022г.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ.



Соблюдение простых рекомендаций поможет вам сохранить и укрепить здоровье Вашего ребёнка.



Что такое здоровое питание?

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неременное условие достижения активного долголетия.

Каким должно быть питание школьника

Есть основные рекомендации по здоровому питанию от Всемирной организации здравоохранения, Роспотребнадзора, Минздрава и других научных сообществ.

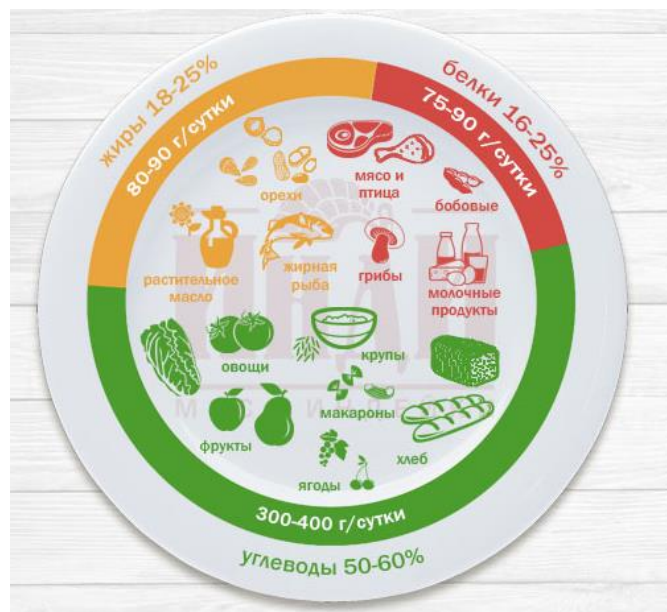
Соблюдать БЖУ

Правильное питание школьника — это в первую очередь баланс белков, жиров и углеводов. Недостаток этих веществ плохо сказывается на

здоровье. Так, **белки** — строительный материал организма, который отвечает за генерацию тканей и обмен веществ. Больше всего его содержится в бобовых.

Насыщенные **жиры** обеспечивают транспортировку питательных веществ в организме и выработку нужных гормонов. Их больше всего в рыбе и орехах.

Углеводы — источник энергии. Они бывают простые и сложные: если первые чаще содержатся в хлебобулочных изделиях и сладостях, то вторые можно найти в цельнозерновых продуктах, бобовых и крупах.



Включить в рацион овощи, фрукты, орехи и бобовые

По предписаниям ВОЗ овощи и фрукты — основной компонент правильного питания. Рекомендуется есть не менее 400 граммов в день — это норма, которую часто недобирают. Потом идут бобовые — по 50 граммов 1–2 раза в неделю, орехи — до 40 граммов в день, цельные злаки — около 50 граммов в сутки.

ВОЗ не выделяет мясо как обязательный продукт — более полезной альтернативой являются бобовые, так как содержат больше белка и клетчатки. По рекомендациям Роспотребнадзора с 2021 года в программе питания школьников 30% белка будет растительного происхождения, а не животного.

Ограничить соль и сахар

По рекомендациям ВОЗ важно следить за размером порций и ограничить потребление соли до примерно половины чайной ложки в день. То же самое призывают сделать и с сахаром — лучше употреблять фрукты.