

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшеница, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

РОССИЯ - БЕЗ ЖЕСТОКОСТИ К ДЕТЯМ!
Общероссийский фонд защиты детей от жестокого обращения
www.russia-against-child-abuse.ru

Горячий завтрак в школе
10:00 – 11:00
10-15% калорийности

Бутерброд с отварным мясом или сыром, йогурт, рогалики, пирожки, булочки, сырники, запеканки, овощи и фрукты. Для упакровки «школьного завтрака» можно использовать пластмассовые судочки или пищевую пленку.

Обед дома или в школе
12:00 – 13:00
35-40% калорийности

Овощные салаты, обязательно первое горячее блюдо, полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На десерт – сок, фрукты, компоты.

Завтрак дома
7:30 – 8:00
25% калорийности

Обязательно горячее блюдо – каша, творожная запеканка, омлет, вареные яйца. В качестве питья желателен горячий напиток на молоке, чай. Хорошее дополнение к завтраку – свежие фрукты или овощи.

Полдник школьника
16:00 – 17:00
5-10% калорийности

Бутерброд, твороженный сыр, фруктовый салат, нарезка из сырых овощей. Натуральный сок, чай, кисель.

Этих продуктов в дневном рационе ребенка должно быть не более:

- 5-6 ч. ложек сахара
- 2 шоколадных конфет
- 5 карамелей
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафель
- 50 г торта
- 1-2 ст. ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Не следует!

- Ставить на стол сразу много еды;
- Давать с собой в школу продукты, которые быстро портятся, или которые трудно есть (нужна лопаточка), равно как и сладости – ребенок, почувствовав первый голод, немедленно закусит сладким;
- Разрешать ребенку есть от нечего делать, пить горячие напитки;
- Занкичивать прием пищи сладким (наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения);
- Заливать пищу;
- Есть при перегреве на солнце и сильном ознобе или при сильной усталости

Переносить чипсами, сухариками.

Ужин

- Творог, блюда из творога, творог с фруктами.
- Омлет, овощи в омлете
- Овощные смеси, пюре, рагу, запеканки, котлеты, голубцы и зразы из овощей, овощи с рисом, гречкой или рыбой, овощи в кляре
- Овощные салаты с маслом.
- Печеные фрукты: яблоки, груши.
- Любые кисломолочные продукты – кефир, йогурт, бифидок, ацидофилин. Сыр.

Самые вредные продукты для детей

Чипсы, фастфуд (беляши, хачапури, картошка-фри), кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара, кофе и энергетические напитки.

Возраст школьника

Продукты (граммы)	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Сырники, омлет	25	30	35	30
Макароны	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко,	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК СОСТАВИТЬ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



ЗАВТРАК

20-25% от суточной калорийности

Меню горячих завтраков – обязательно горячее блюдо каша, запеканка, творожные или яичные блюда, горячий напиток – чай, какао, кофейный напиток.

Дополняйте завтрак продуктами – источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды)

ОБЕД

30-35% от суточной калорийности

В меню обедов – овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель)

Готовьте блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, с добавлением микрорезелени, ягод. Используйте продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, лакто- и бифидобактериями.

Применяйте щадящие методы кулинарной обработки – тушение, отваривание, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.

Рационально объединяйте в меню овощные и крупяные блюда



Избегайте в меню продуктов и блюд, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями

ВАЖНО!

Содержание соли и сахара в блюдах – соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки.

На один прием пищи как минимум должно быть в 4 раза меньше.



5г
СУТКИ



20г
СУТКИ

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru