

## Режим питания!

### Завтрак

На завтрак рекомендуется не менее 25% от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).

Завтрак должен состоять из закусок: бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов и горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшеничной, ячневой, перловой, рисовой), горячего напитка: чая (можно с молоком), кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком

### Обед

В обед рекомендуется не менее 35% дневной нормы калорий.

Обед должен состоять из закусок (салаты из свежих, отварных овощей, зелени), первого блюда (разнообразных мясных или овощных супов), второго блюда (мясное или рыбное с гарниром (крупа, овощной или комбинированный), напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов).

### Полдник

На полдник рекомендуется 15% от дневной нормы калорий.

Полдник должен состоять из: напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки), с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье), либо из фруктов

### Ужин

На ужин ребенок должен получать до 25% от дневной нормы калорий.

Ужин должен состоять из горячего блюда (овощные, смешанные крупяно-овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель)



## Ребенок школьного возраста должен ежедневно получать

**Сливочное масло: 30-40 гр.**

**Растительное масло: 15-20 гр.**

**Хлеб (пшеничный и ржаной):  
200-300 гр.**

**Крупы и макаронные изделия:  
40-60 гр.**

**Картофель: 200-300 гр.**

**Овощи: 300-400 гр.**

**Фрукты свежие: 200—300 гр.**

**Сок: 150-200 мл.**

**Сахар: 50-70 гр.**

**Кондитерские изделия: 20-30 гр.**

ОГКУЗ особого типа  
«Областной центр медицинской  
профилактики»

Адрес: г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»

Телефон: (4722) 52-90-13, 52-91-25

Факс: (4722) 52-91-25

Эл. почта: ocmp1@rambler.ru



ОГКУЗ особого типа  
«Областной центр  
медицинской профилактики»



## Разговор о правильном питании школьника

памятка  
для родителей



г. Белгород



## Как обеспечить здоровое питание?

### РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Все продукты делятся на 5 основных групп:

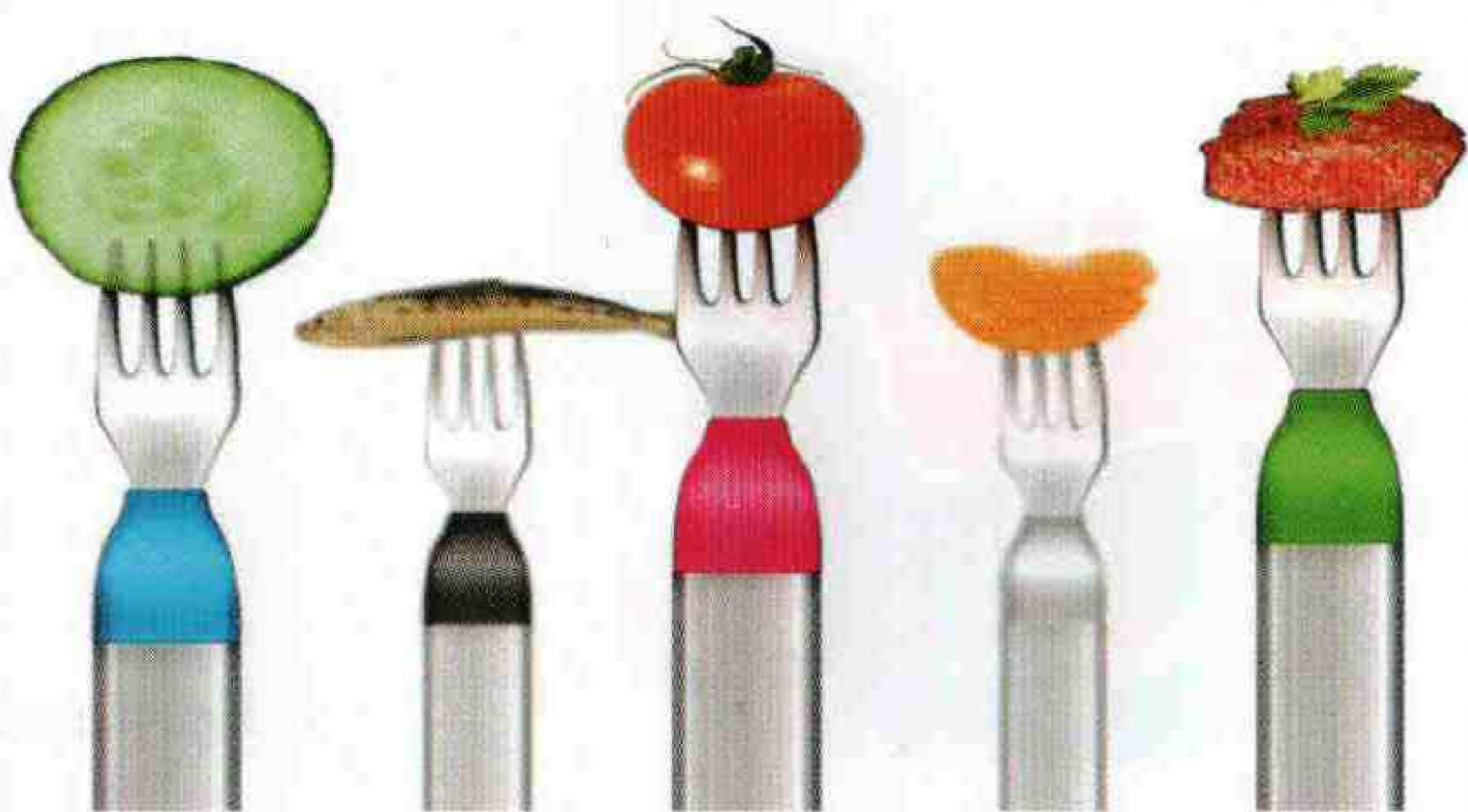
1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца, орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда растущий организм школьника получает полный набор пищевых веществ в достаточном количестве

### СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами.

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1 : 1 : 4



### ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

**Белки**—«кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины  
**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:**

Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), Крупы.



**Жиры** — источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов  
**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВотНЫХ ЖИРОВ:**



Мясные и молочные продукты.  
**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:**

Подсолнечное, кукурузное масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника

**Углеводы** (простые и сложные) - основной источник энергии для работы мышц и всего организма в целом. Кроме того, углеводы обеспечивают питанием клетки коры головного мозга.  
**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК УГЛЕВОДОВ:**

хлеб и хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, сахар, сладкие напитки, картофель, макароны, крупы, мед (содержит 70-80 % глюкозы и фруктозы в свободном виде), фрукты.



**Пищевые волокна**—способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний



**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ) :**

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

### ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Время и количество приемов пищи.

Интервалы между приемами пищи.

Меню по энергетической ценности и продуктовому набору.

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалом 3,5—4 часа.

### ФОРМИРУЙТЕ У РЕБЕНКА ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Всегда держите здоровые продукты питания в холодильнике, в буфете, на кухонном столе.

Убеждайте детей личным примером: дети лучше запоминают то, что происходит в реальной жизни.

Помните, что завтрак—самый важный из всех приемов пищи; если вам утром не хватает времени, может быть стоит положить на стол что-то к завтраку—например, фрукты и хлопья—с вечера.

Поощряйте детей участвовать в планировании меню и приготовлении еды; это очень поможет им в дальнейшем правильно определиться с питанием самостоятельно.

Старайтесь принимать пищу вместе, всей семьей, не обязательно устраивать «семейные» обеды, совместные завтраки, полдники и просто перекусы не менее важны.

Если Ваш ребенок привередлив в еде или просто не любит есть, постарайтесь предложить варианты здоровой еды на выбор.

Дайте ребенку решить, что и сколько съесть; некоторые дети должны видеть новые продукты много раз, прежде чем они их попробуют

Старайтесь в каждый прием пищи включать продукты по крайней мере из трех или четырех пищевых групп.