

Пример дневного меню для ребёнка 7-16 лет

| | Прием пищи, наименование блюд | Вес готовой порции, г |
|-----------------------|---|-----------------------|
| Завтрак | | |
| 1 | Каша овсяная молочная | 180+5 |
| 2 | Творожная запеканка | 100 |
| 3 | Чай с молоком и сахаром | 200 |
| Второй завтрак | | |
| 1 | Свежие фрукты | 200 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 25+8 |
| Обед | | |
| 1 | Суп рыбный с овощами | 400 |
| 2 | Котлеты мясные запечённые | 90 |
| 3 | Вермишель отварная | 100 |
| 4 | Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом | 100+10 |
| 5 | Компот из свежих яблок с сахаром | 200 |
| Полдник | | |
| 1 | Чай с сахаром | 200 |
| 2 | Булочка сдобная | 75 |
| Ужин | | |
| 1 | Курица отварная | 65 |
| 2 | Пюре картофельное | 180+3 |
| 3 | Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом | 75+5 |
| 4 | Компот из свежих яблок | 200 |
| Перед сном | | |
| 1 | Кефир (2,5% или 3,2% жирности) | 230 |
| На весь день | | |
| 1 | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 210 |

Памятка школьнику

- ☝️ Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- ☝️ Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- ☝️ Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- ☝️ Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- ☝️ Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- ☝️ Помни, что кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- ☝️ Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды – кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Информация предоставлена НИИ питания РАМН.
Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батурина.

© Министерство здравоохранения и социального развития
Российской Федерации.

Здоровое питание

Школа – это трудное многолетнее испытание для Вашего ребёнка. В Ваших силах сделать так, чтобы он выдержал это испытание без серьёзных потерь. И в первую очередь ребёнку понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания.

Школьные годы – это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста. Поэтому, несмотря на то, что общие принципы здорового питания школьника остаются такими же, как и для взрослого, есть существенные различия.

В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Задача родителей – направить эти предпочтения в сторону здорового питания.

На что нужно обратить внимание при планировании рациона ребёнка в первую очередь



При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащённые витаминами и минеральными веществами.

Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель; мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков.

В рационе Вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов.

Помните, что молоко и молочные продукты – залог «здоровья» костей Вашего ребёнка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком ребёнка. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки.

Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.

Включайте рыбные блюда в меню ребёнка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые ребёнку жирные кислоты, а морская рыба – ещё и йод. При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать её умеренно.

Как уменьшить негативное влияние школы на пищевое поведение и здоровье ребёнка



С семи до семнадцати лет ребёнок проводит значительную часть жизни в школе. Выбирая школу, обратите внимание на организацию питания – от этого зависит здоровье, а значит – будущее Вашего ребёнка.

Постарайтесь объяснить ребёнку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит. На родительском собрании выступите с обращением к родителям других детей: в школьном возрасте коллективные привычки во многом определяют поведение ребёнка.

Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Не давайте ребёнку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребёнка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность.

Не забывайте постоянно напоминать ребёнку об основных правилах личной гигиены и демонстрировать их на собственном примере. Ребёнок должен привыкнуть обращать внимание на условия и сроки

хранения готовых блюд. Это поможет избежать пищевых отравлений.

Приучайте ребёнка утром завтракать дома. Ешьте утром сами, ведь именно на Ваше поведение ребёнок ориентируется в первую очередь.

Следите за весом и внешним видом ребёнка. Помните, что детское ожирение – одна из острых проблем современного общества. Склонность к полноте свидетельствует, в первую очередь, о неправильных пищевых привычках школьника и может привести к ранней гипертонии, сахарному диабету и множеству других заболеваний.

Подростки в особой опасности

В подростковом возрасте обмен веществ происходит очень интенсивно. Поэтому подросток должен хорошо и часто питаться.

Но именно в этом возрасте могут значительно измениться привычки ребёнка. Этому способствуют и психологические изменения, и растущая самостоятельность, в том числе в трате карманных денег.

Первая опасность, которая грозит Вашему ребёнку, – чрезмерное употребление высококалорийных, непитательных снеков, газированных напитков и алкоголя. Это может привести к ожирению и нарушениям работы пищеварения. Постарайтесь занять ребёнка каким-либо видом спорта – это увеличит физические нагрузки, и у ребёнка будет меньше свободного времени.

Обращайте внимание на вес и пищевое поведение девочек. В этом возрасте они начинают задумываться о своём внешнем виде и могут самостоятельно увлечься «модными» диетами. Соблюдение любых диет без консультации врача-диетолога может привести к серьёзным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой может потребовать длительной физической и психологической реабилитации.