

# ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО



3

# Питание – важнейшее условие

ЖИ

ЗСТИ



Правильная организация  
питания-  
поддерживает и укрепляет



*Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей.*

# Четыре принципа рационального питания.



- *Первый принцип: энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.*
- *Второй принцип: соответствие химического состава пищевых веществ с физиологическими потребностями организма.*
- *Третий принцип: максимальное разнообразие питания.*
- *Четвертый принцип: соблюдение оптимального режима питания.*





регулярность

;

разнообрази

е;

удовольстви

е;

адекватность

# Питание школьника должно быть сбалансированным

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ.



Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

# Белки

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

**В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:**

- молоко или кисломолочные напитки
- творог
- сыр
- рыба
- мясные продукты
- яйца



# Жиры

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

**Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:**



- сливочное масло
- растительное масло
- сметану



# Углеводы

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

**Необходимые продукты в меню школьника:**



- хлеб
- крупы
- картофель
- мед
- сухофрукты
- сахар



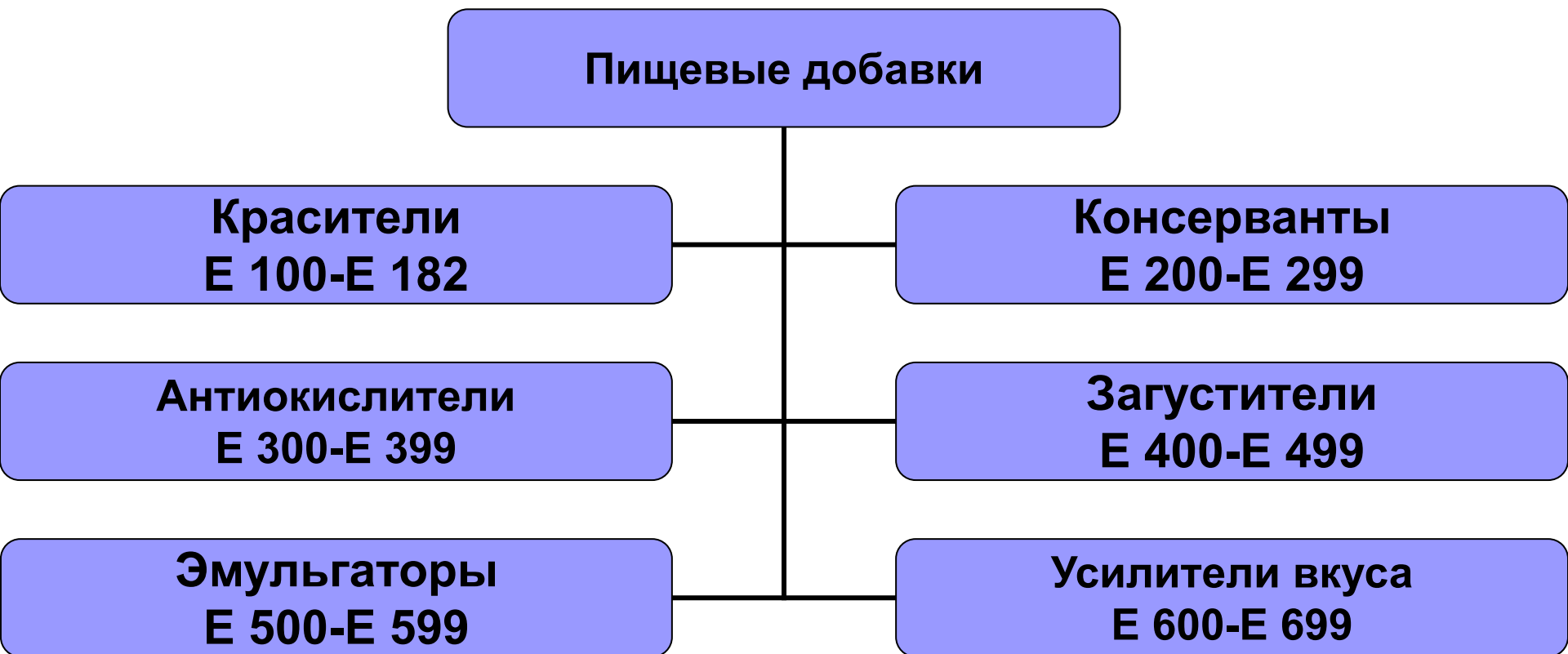
# Витамины и минералы



# Питание школьника должно быть безопасным



# Классификация пищевых добавок



Исследовав упаковки различных продуктов, мы установили, что в составе газированных напитков, майонезах содержатся E211, E330, являющиеся канцерогенами.



ованный

**Истмок**

**ГРЕНАДИН**

*Напиток безалкогольный  
сильногазированный*

ПРОИЗВЕДЕНО НА ОСНОВЕ  
ПРИРОДНОЙ ВОДЫ С  
ПРИМЕНЕНИЕМ  
ЕВРОПЕЙСКИХ СИСТЕМ  
ВОДОЧИСТКИ

Состав: вода питьевая  
умягченная, консервант E 211,  
кислота лимонная E 330,  
диоксид углерода,  
подсластитель.

Содержит фенилаланин.  
Противопоказан больным  
фенилкетонурией.

**Энергетическая ценность:**  
0,7 ккал/100 см<sup>3</sup>

**Пищевая ценность:**  
не содержит углеводов.  
Хранить при температуре  
от +5 до +20°C.

В леденцах «БОН ПАРИ» находятся E102, E110, E124.  
Все они опасны для здоровья.

В мороженом и шоколадной плитке содержится E407,  
который нарушает пищеварение.

В жевательной резинке содержится E320, повышающий  
холестерин



# РЕЖИМ ПИТАНИЯ – ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



# Режим питания школьников

## ■ *Первая смена*

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

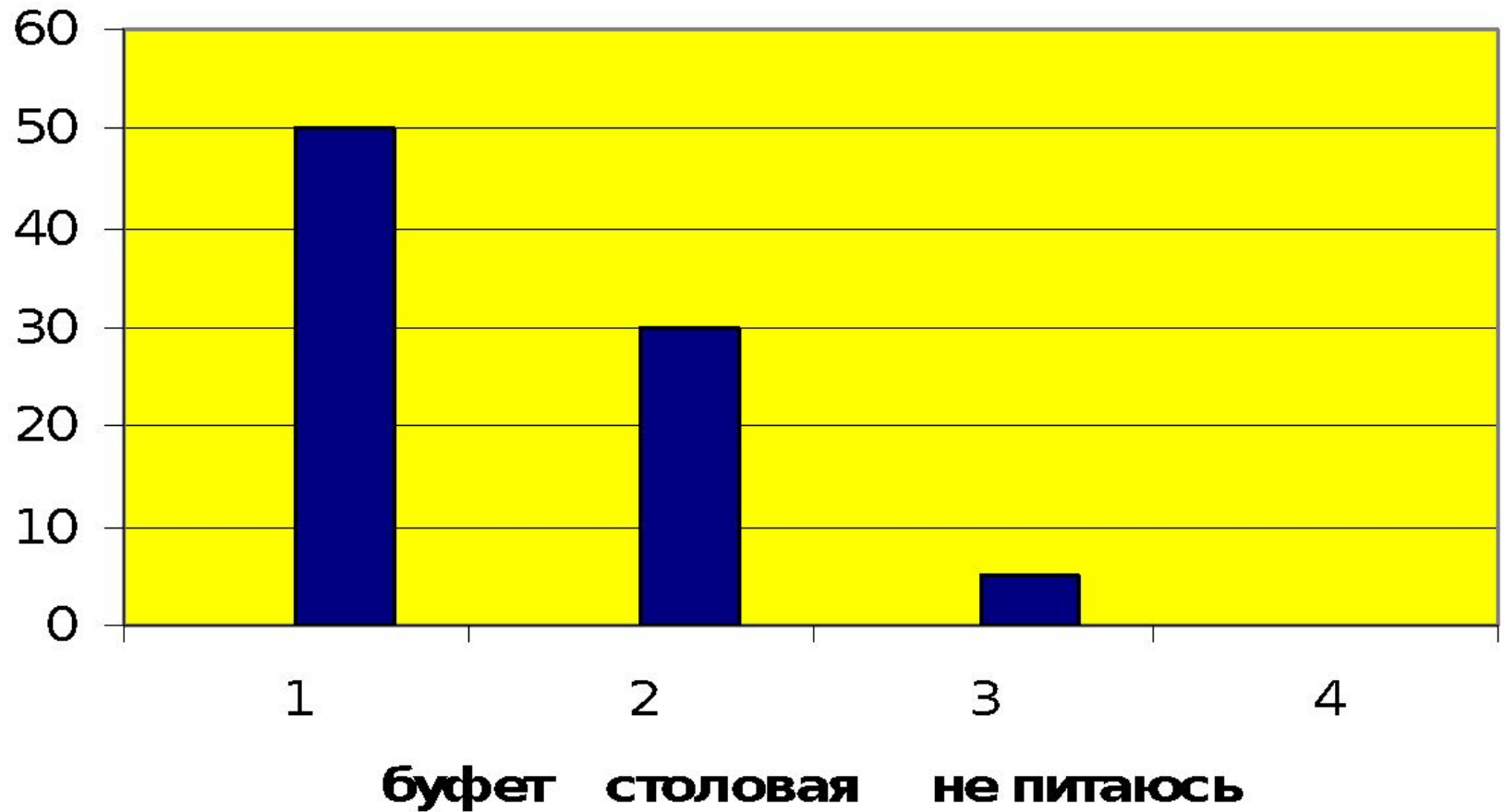
## ■ *Вторая смена*

- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома
- 16.00 - 16.30 Горячее питание
- 19.30 - 20.00 Ужин дома

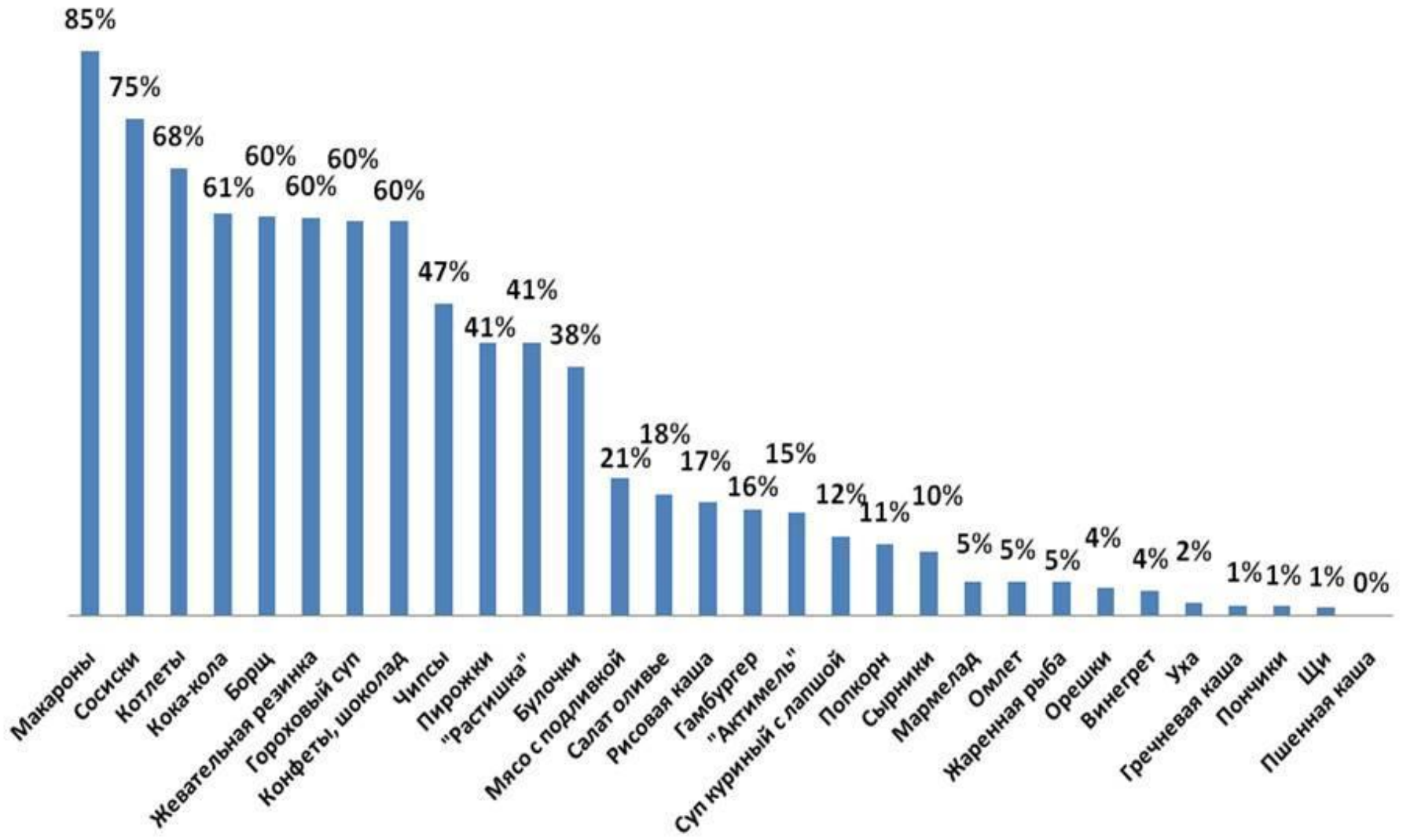




## Как питаешься в школе?



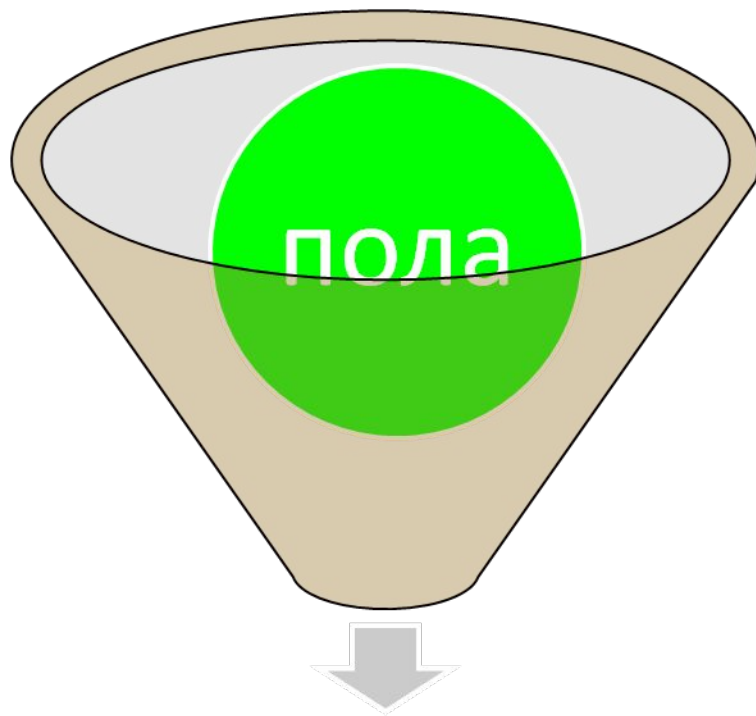
# Оценка кулинарных пристрастий учащихся



*Первый принцип: энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.*



# Потребность человека в энергии зависит от:



Мальчик

Девочка

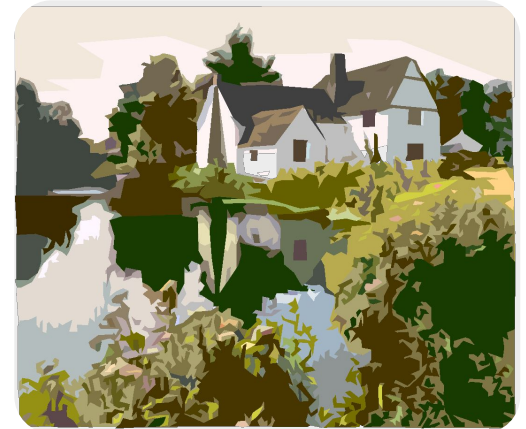
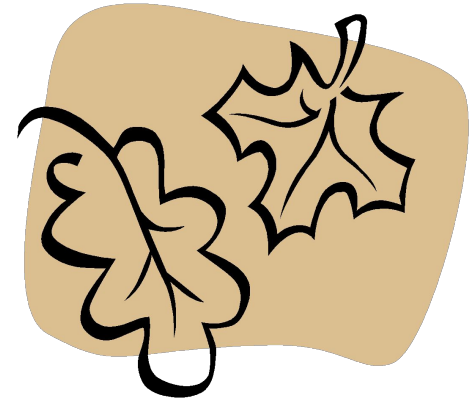
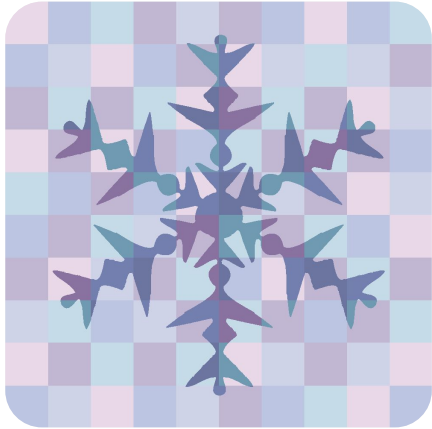


# Потребность человека в энергии зависит от:

Возраста



# Потребность человека в энергии зависит от:



**Климатических  
условий**

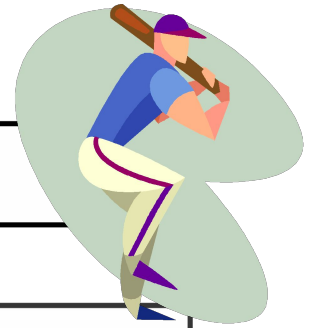
# Потребность человека в энергии

зависит от:

**Характера трудовой деятельности**



**Лица преимущественно умственного труда**



**Работники, занятые легким физическим трудом**



**Работники, выполняющие труд средней тяжести**

**Люди тяжелого физического труда**



**Люди особо тяжелого физического труда**



# Калорийность рациона школьника

- 7-10 лет – **2400 ккал**
- 14-17 лет – **2600 - 3000 ккал**
- Если ребёнок занимается спортом, он должен получать на **300-500 ккал** больше





# Калорийность

- энергетическая ценность пищевых продуктов или рационов питания: количество энергии, аккумулированное в пищевых веществах; выражается в ккал/100 г
- (в единицах СИ — в кДж/100 г).

# Метод Дебра Уэйна

$$Q = M \times K$$

где Q – это калории

M – масса тела × на 2,19

K – коэффициент уровня активности

Уровень активности	легкий	умеренный	тяжелый
Юноши	17	19	23
Девушки	16	17	20

На примере школьника,  
массой 45 кг с легкой активностью

- $Q = M \times K$
- $M = 45 \times 2,19$
- $K = 17$
- $Q = 98,55 \times 17$

$$Q = 1675,35 \text{ ккал/100г}$$

# МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

## Понедельник

- Каша рисовая
- Компот
- Булка, апельсин

## Вторник

- Пюре с жареной рыбой
- салат из свежей моркови
- чай
- Бутерброд с сыром

## Среда

- Тефтели с подливой
- салат из св. капусты
- какао
- плюшка, яблоко

## Четверг

- Винегрет с котлетой
- Сок

## Пятница

- Пюре с фрикадельками
- бутерброд с сыром



# Калорийность обеда:

<b>День недели</b>	<b>калории</b>
Понедельник	795
Вторник	550
Среда	677
Четверг	753
Пятница	645

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ – ВОПРОС ЗДОРОВЬЯ БУДУЩЕГО



