

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО

3



Питание – важнейшее условие

ЖИ

СТИ



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



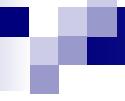
Витамины и минералы



[HTTP://KUKING.NET](http://KUKING.NET)

Питание школьника должно быть безопасным





Классификация пищевых добавок

Исследовав упаковки различных продуктов, мы установили, что в составе газированных напитков, майонезах содержатся Е211, Е330, являющиеся канцерогенами.

рованный

Напиток безалкогольный сильногазированный

ПРОИЗВЕДЕНО НА ОСНОВЕ ПРИРОДНОЙ ВОДЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЕВРОПЕЙСКИХ СИСТЕМ ВОДООЧИСТКИ

Состав: вода питьевая умягченная, консервант Е 211, кислота лимонная Е 330, двуокись углерода, подспластитель.

Содержит фенилаланин. Противопоказан больным фенилкетонурией.

Энергетическая ценность: 0,7 ккал/100 см³.

Пищевая ценность: не содержит углеводов.

Хранить при температуре от +5 до +20°С.

Чисток

ГРЕНАДИН

В леденцах «БОН ПАРИ» находятся Е102, Е110, Е124.

Все они опасны для здоровья.

В мороженом и шоколадной плитке содержится Е407, который нарушает пищеварение.

В жевательной резинке содержит Е320, повышающий холестерин



РЕЖИМ ПИТАНИЯ – ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Режим питания школьников

■ *Первая смена*

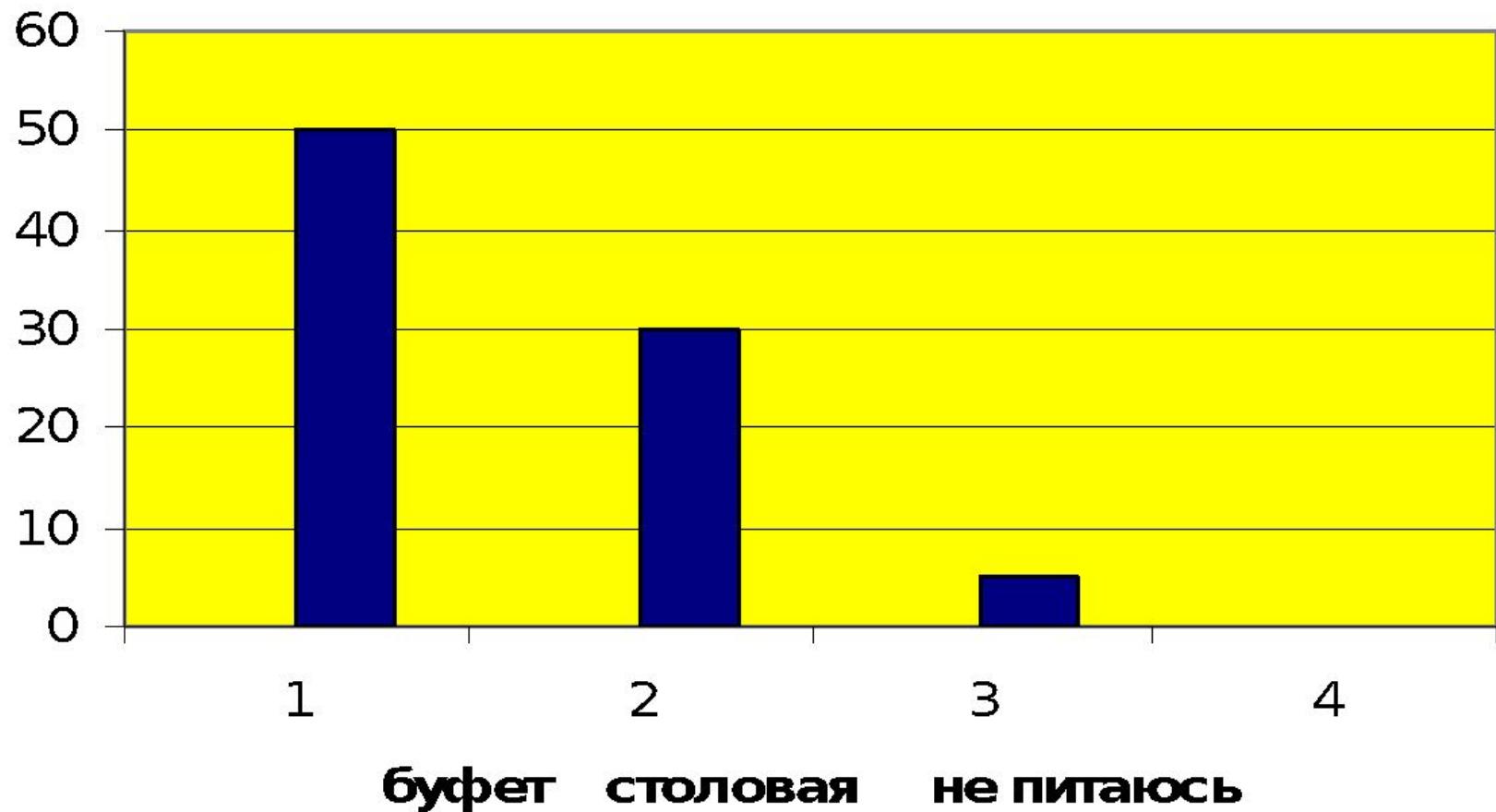
- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

■ *Вторая смена*

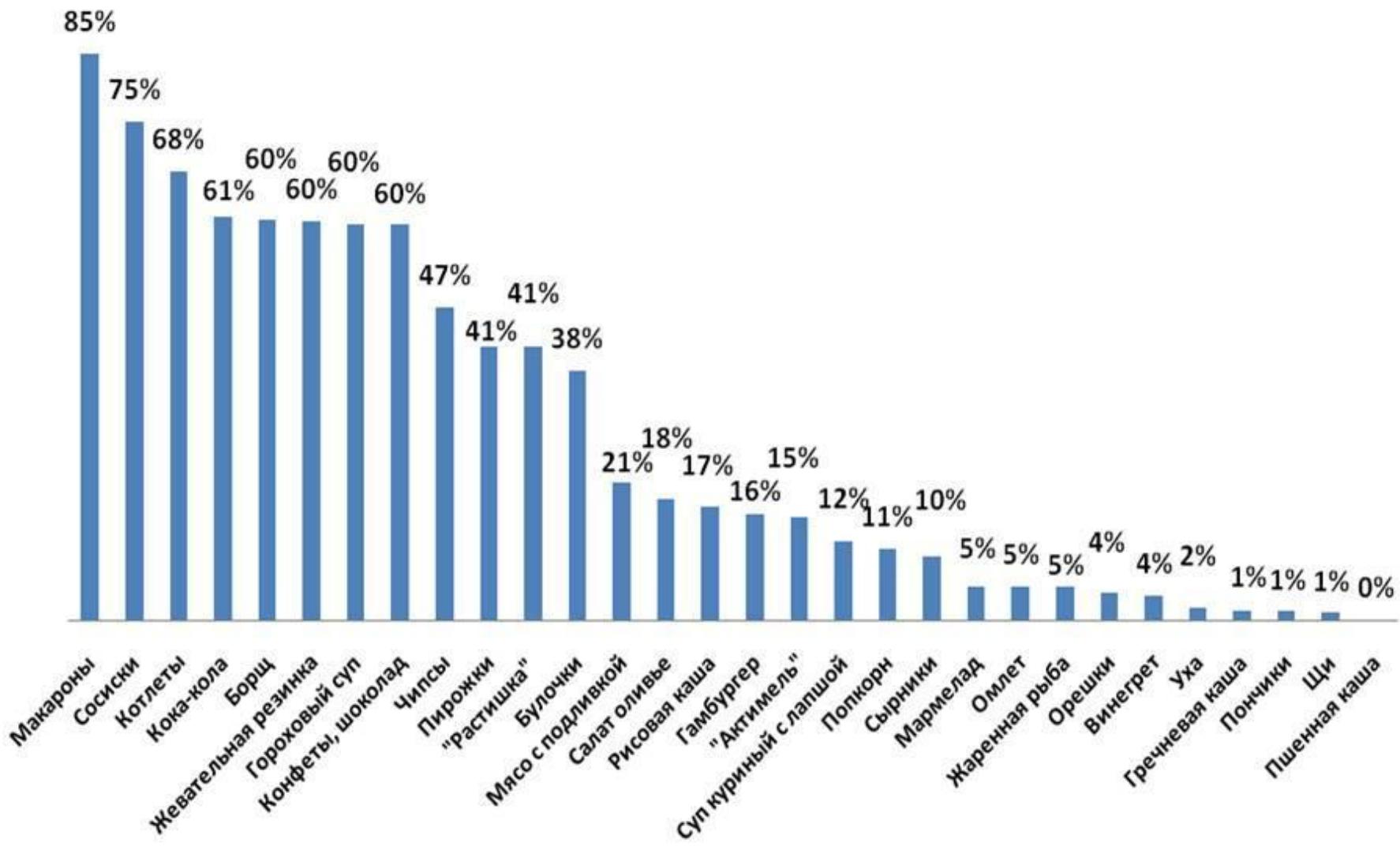
- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома
- 16.00 - 16.30 Горячее питание
- 19.30 - 20.00 Ужин дома



Как питаешься в школе?



Оценка кулинарных пристрастий учащихся



Первый принцип: энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.



Потребность человека в энергии зависит от:

- пола

Мальчик

Девочка

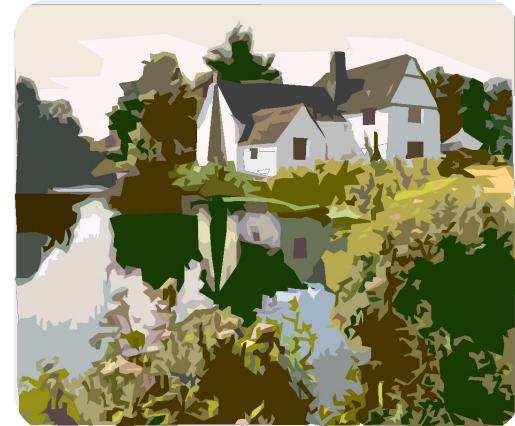
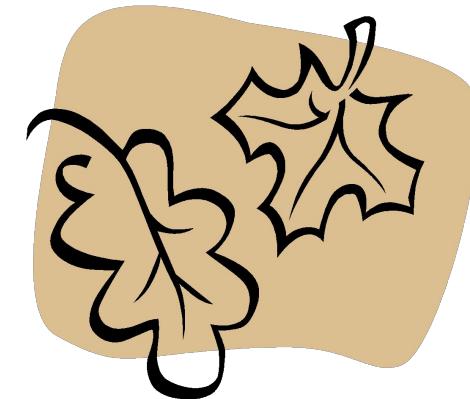
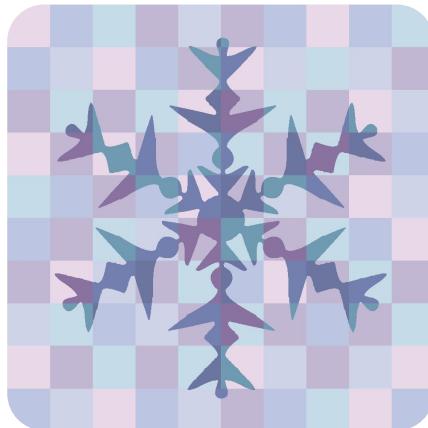


Потребность человека в энергии зависит от:

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

	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:

День недели	калории
Понедельник	795
Вторник	550
Среда	677
Четверг	753
Пятница	645

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ – ВОПРОС ЗДОРОВЬЯ БУДУЩЕГО



