

# ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО



З

# 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 Е211, Е330, являющиеся канцерогенами.



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*

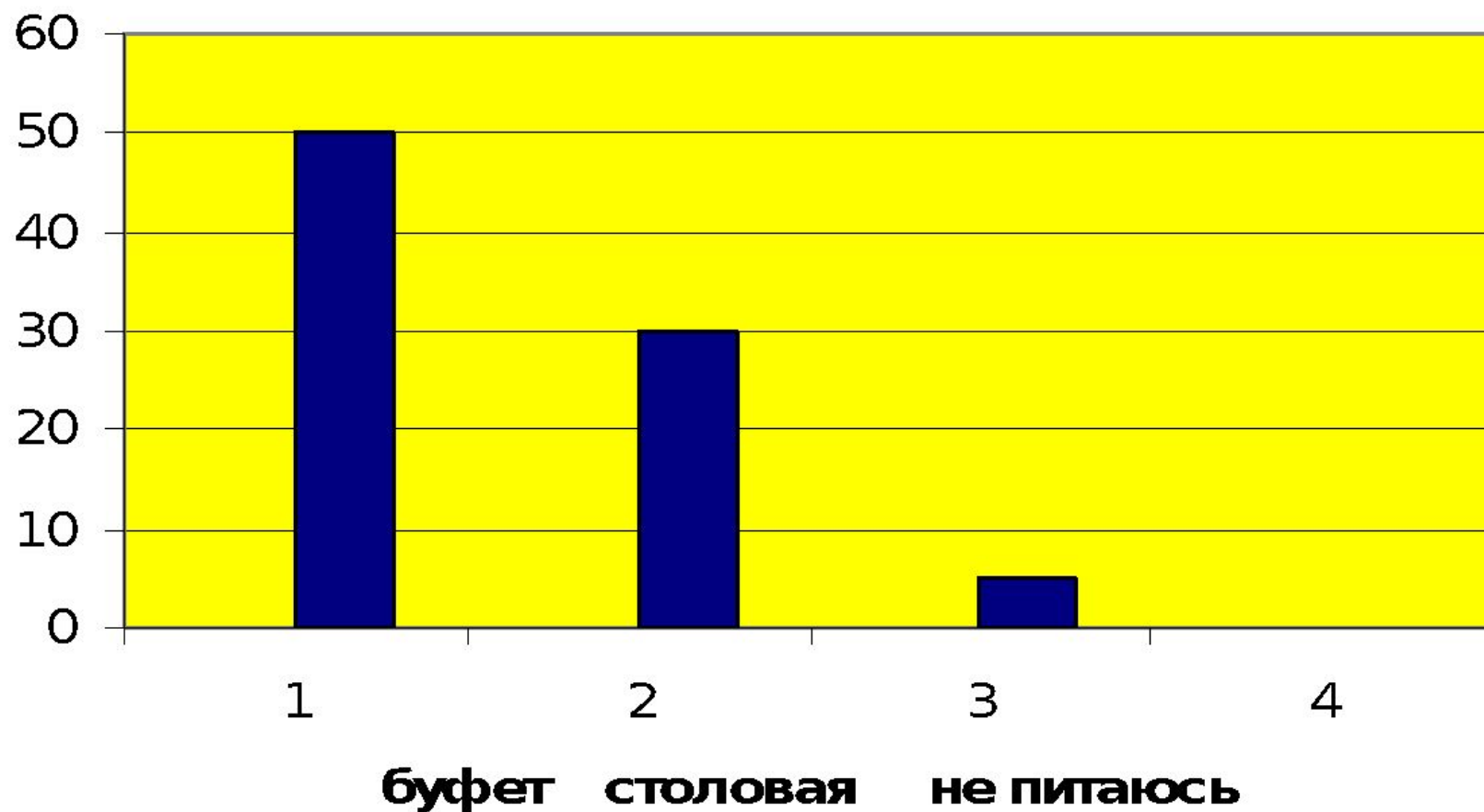
- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

## ■ *Вторая смена*

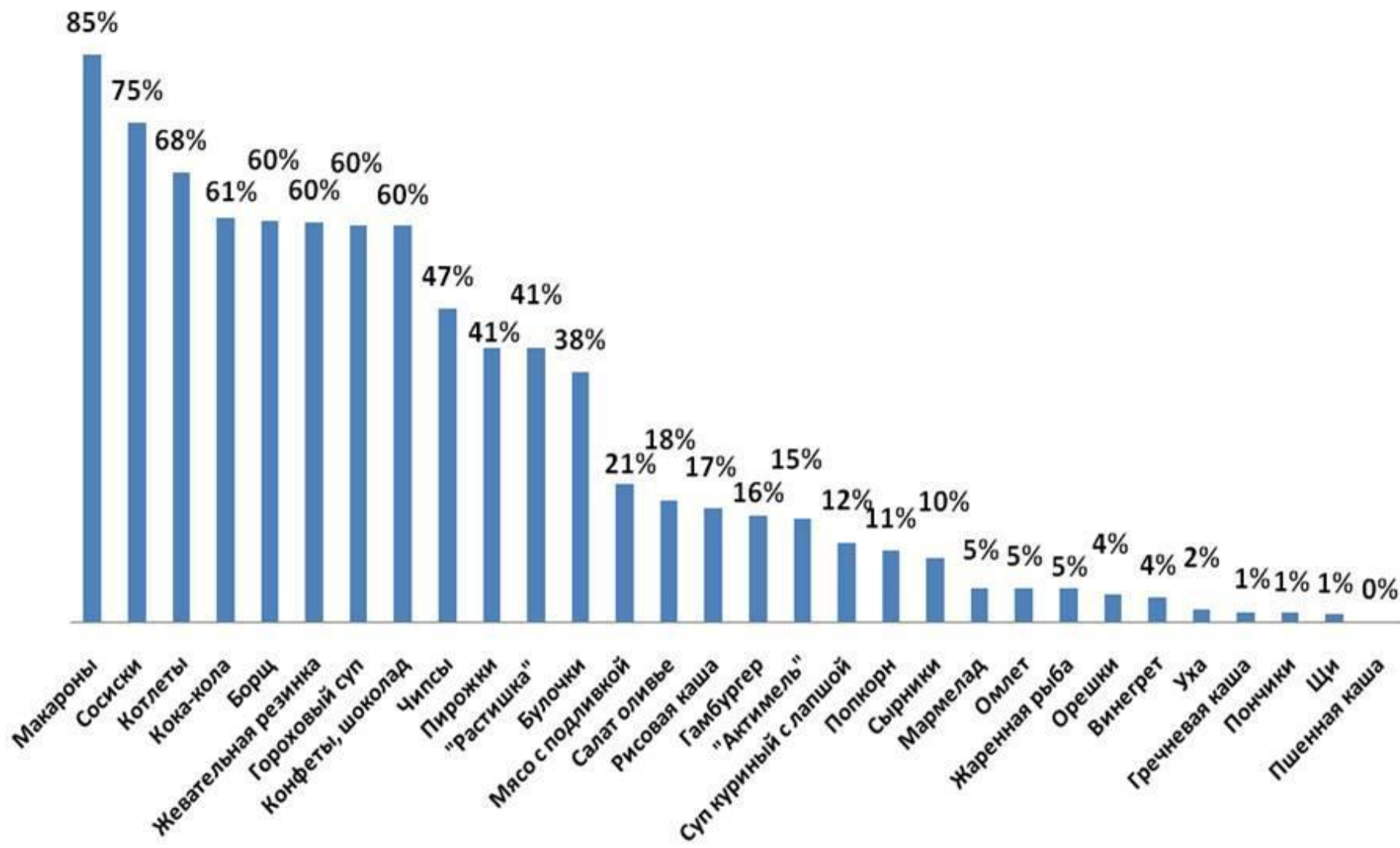
- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома
- 16.00 - 16.30 Горячее питание
- 19.30 - 20.00 Ужин дома



## Как питаешься в школе?



# Оценка кулинарных пристрастий учащихся



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



# Потребность человека в энергии зависит от:

- пола

Мальчик

Девочка



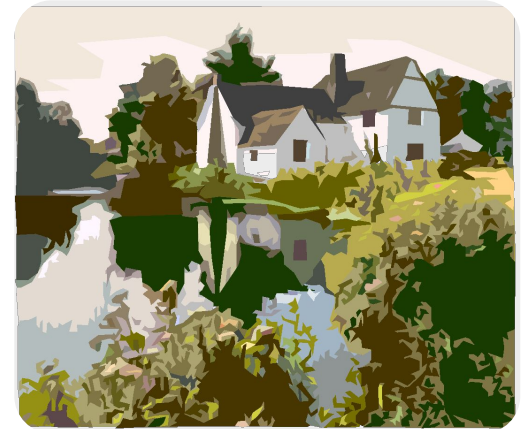
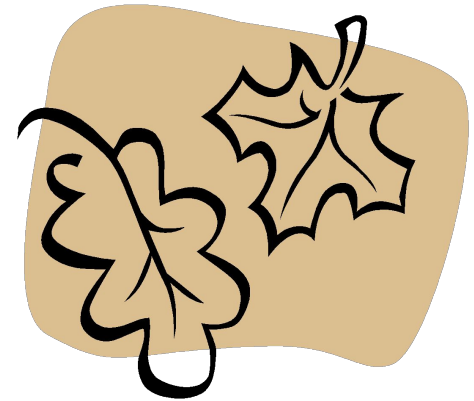
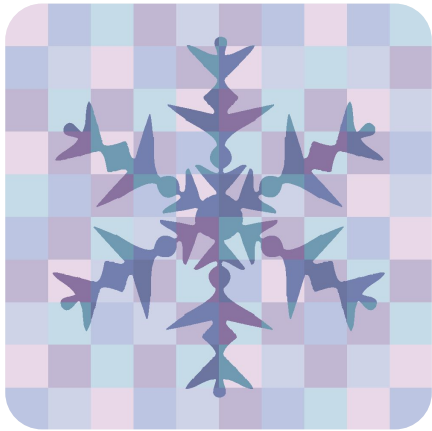


# Потребность человека в энергии зависит от:

Возраста



# Потребность человека в энергии зависит от:



**Климатических  
условий**

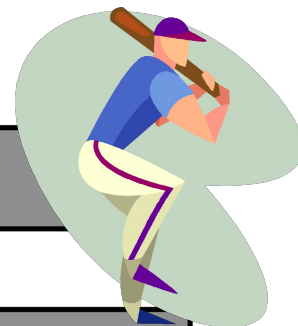
# Потребность человека в энергии

## зависит от:

### Характера трудовой деятельности



Лица преимущественно  
умственного труда

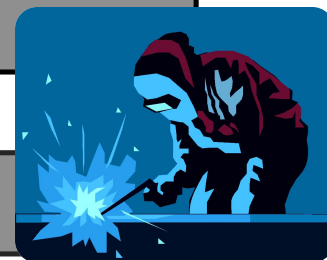


Работники, занятые легким  
физическим трудом



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
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



