

Меню школьника



Выполнила: Исмурзинова Диана 9 «В» класс



При составлении меню приходится учитывать множество факторов, а именно: общее содержание необходимых пищевых веществ в рационе, наличие необходимых продуктов в магазинах или на рынке, стоимость продуктов, сезонность, характер работы и даже климатические особенности местности, в которой мы проживаем. Чтобы учитывать все эти факторы, в санаториях и домах отдыха имеется целый штат калькуляторов. Прежде всего надо оценить существующее питание. Сначала по балансу калорийности пищи и расходуемой энергии (следует проверить первое правило рационального питания). Для этого надо знать фактическую массу тела и сравнить ее с нормой (с идеальной массой).



Что необходимо для развития школьника

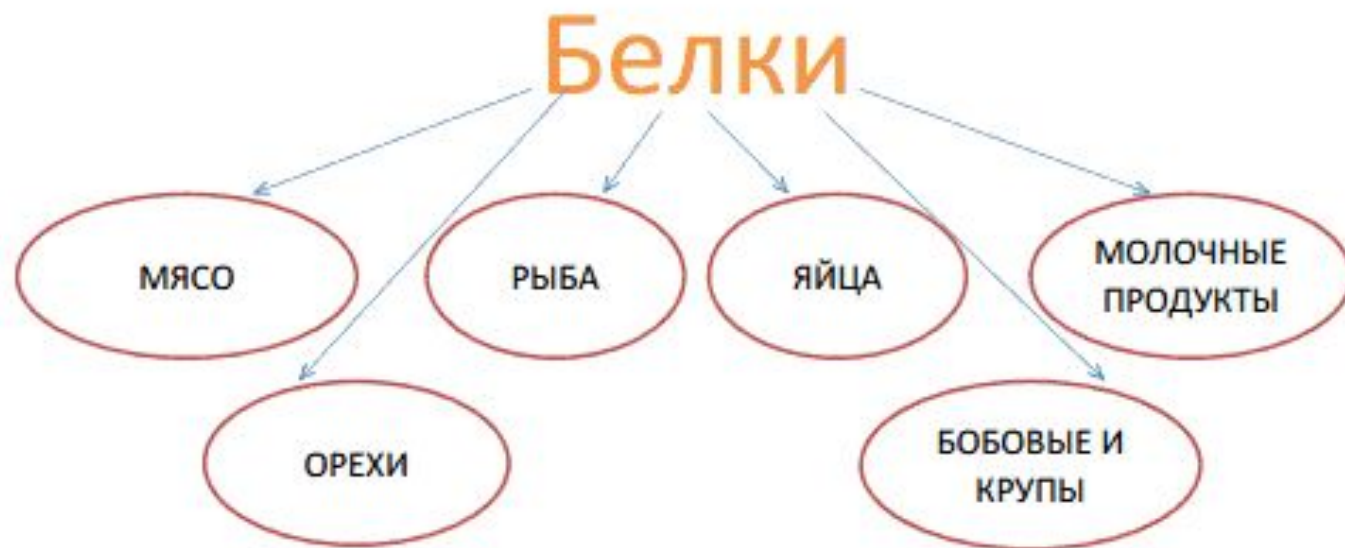
белки

ВИТАМИНЫ



углеводы

жиры



Белки — это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами. Основное назначение белков пищи - это построение новых клеток и тканей, обеспечивающих развитие молодых растущих организмов



В детском питании учитываются качественные особенности белков. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как и все остальные компоненты молока.

В связи с этим молоко должно рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл. Следует иметь в виду, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного.

Жиры(липиды)



. Жиры - ценнейший энергетический материал.

Жиры входят в состав клеток и необходимы для их обновления. Особенно много жироподобных соединений в нервных тканях и головном мозге.

Поэтому скудное питание в младенчестве наносит непоправимый ущерб интеллекту. При недостаточном употреблении жиров у школьников возможно нарушение концентрации внимания и снижение успеваемости.

При низкой окружающей температуре стоит ежедневно утром съесть небольшой кусочек сливочного масла или какой-то другой сытной пищи. Накапливаясь в подкожной клетчатке и ткани, окружающей внутренние органы, жиры обеспечивают теплоизоляцию организма. Тем самым уменьшается риск переохлаждения.

Углеводы



УГЛЕВОДЫ – главный источник энергии в организме человека.

Большую часть энергии, необходимой для нормальной жизнедеятельности, организм человека получает с углеводами.

. Причем, чем напряженнее умственная работа, или чем интенсивнее физическая активность, тем больше требуется углеводов нашему организму.

это материал для роста клеток организма человека

Витамины



Витамины - высокоактивные биологические вещества, отвечающие за определенные жизненные процессы. Поступая в организм в повышенной концентрации, они могут активизировать соответствующие процессы. Витамины группы В помогают стимулировать деятельность иммунной системы во время стресса, после операции или травмы. Доказано, что дети, которым родители регулярно дают витамины, реже болеют распространенными инфекционными болезнями, ОРЗ, отитами, синуситами.

Сколько килокалорий необходимо школьнику ежедневно

Школьнику необходимо разнообразное и полноценное питание. Его организм активно растёт и одновременно ему нужна энергия для умственной деятельности, поэтому пища ученика должна быть богата белками, жирами, углеводами, витаминами и микроэлементами. Однако перекармливать школьника не рекомендуется, так как лишние калории, которые ребёнок не израсходует, откладываются у него в виде жира, так же, как и у взрослого. С детства нарушенный обмен веществ очень трудно будет потом восстановить, а лишний вес у детей так же опасен, как и у взрослых. •

Ученику младших классов требуется в сутки примерно до 2400 килокалорий,

Распределяйте калории так: • завтрак должен составлять 25% суточного количества калорий, (600к)

- на обед уходит 35-40%,(960к)
- в полдник школьник употребляет 10-15%,(250к)
- и на ужин – примерно 25% (600к).

салат из свеж.капусты	86
икра кабачковая	77
салат из свеклы	178
салат из огурцов	56
салат из моркови	75
салат из морской капусты	8
венигрет	480
салат из свежих овощей	19
салат из свежей капусты	140
Сыр российский	371
Шпик свиной	816
Масло сливочное	748
майонез	627

Сдобная выпечка	297
Хлеб пшен. из муки I сорта	254
Хлеб ржаной	214
Молоко	58
Кефир нежирный	30
Чай с сахаром	62
компот из фруктов	113
какао	157
сок фруктовый	112
сок томатный	72
кисель	13
компот из сухофруктов	85

продукты	калории на 100г
Каша молочная ман	284
Каша гречнев с мол	121
Каша молоч. пшен	440
омлет	211
творог сладкий	103
Запеканка из творог	288
сырники с джемом	285
сосиски	226
оладьи с повидлом	313
капуста тушеная	83
яйцо	157
Картофельное пюре	96
каша гречневая	178
макароны	136
овощи тушеные	90
рис отварной	330

суп карт с рисом	142
борщ	166
суп гороховый	40
рассольник	134
суп карт. С фасолью	793
щи	138
суп рыбный из крнсервов	465
Котлета из говядины	128
котлета рыбная	192
плов из курицы	258
курица жаренная	299
Печень туш.в соусе	369
Гуляш говяжий	193
Рыба отварная	104
рыба жаренная	118
голубцы	97
тефтели	240

1-й завтрак: каша (овощное блюдо); кофе (чай, молоко).



Лучшими источниками углеводов в питании школьников являются фрукты, овощи и каши. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи зеленого, желтого (оранжевого), красного (бордового) цвета, тогда в организм ребенка будут поступать почти все необходимые организму витамины, микроэлементы и биологически активные вещества (индолы, полифенолы, ликопин, хлорофилл и др., которые и придают тот или иной цвет растению и при этом выполняют важные функции в организме)

2-й завтрак: яичное (творожное) блюдо;
кофе (чай, молоко).



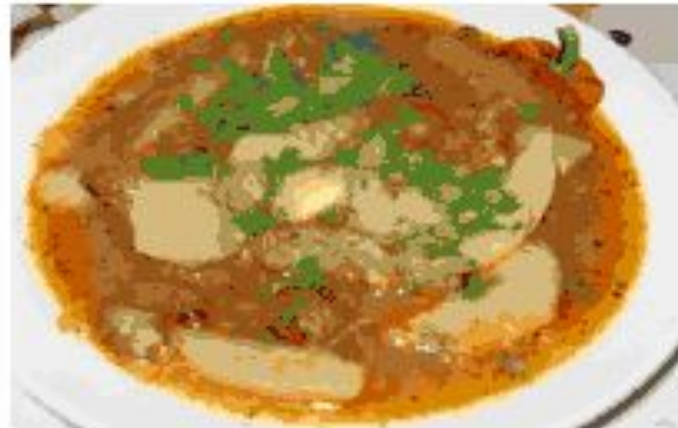
Богатый белком, аминокислотами, фосфором, магнием, кальцием и другими микроэлементами, [витаминами А, Е, В12, D](#) и другими полезными веществами, творог способствует росту и укреплению организма человека. В первую очередь, благодаря большому содержанию кальция, творог способствует росту костей и укреплению зубной эмали, тем самым предотвращая многие заболевания зубов и десен. Кроме того, творог очень полезен для пищеварения и способен наладить все процессы, связанные с усвоением пищи в желудке и кишечнике. Полезные свойства творога включают также профилактику заболеваний органов пищеварительного тракта и печени.

Обед: салат; первое блюдо; блюдо из мяса (птицы, рыбы); гарнир; напиток.

Мясо содержит большое количество железа, а также кальций, калий, магний, медь, цинк, витамины В. Значительное количество витаминов В, D, А, а также железа, содержится в печени и некоторых других органах. Витамин В12 принимает участие в построении ДНК, благотворно влияет на кровяные и нервные клетки. Цинк, содержащийся в мясе, защищает иммунную систему. Белок помогает построению и функционированию мышц и костей.

Практически все виды рыбы содержат большое количество минеральных веществ: калий, магний, фосфор.

Еще рыба содержит много витаминов группы В, а в печени некоторых рыб содержатся витамины А, D, Е.



Полдник: кефир (молоко); печенье или хлебцы из цельных злаков; свежие фрукты.



Овощи и фрукты не несут в себе огромной энергетической ценности, но они играют роль главного поставщика нутриентов, в которых нуждается человеческий организм. Это настоящий дар природы, который обеспечивает организм жизненно необходимыми элементами.

Кефир со всей ответственностью можно считать превосходным инструментом профилактики, а в некоторых случаях, и лечения заболеваний пищеварения, сердечнососудистой и нервной систем.

Ужин: овощное (творожное) блюдо или каша; молоко (кефир).



молочно-растительные блюда, которые перевариваются значительно легче, – на ужин, так как ночью во время сна процессы пищеварения замедляются.

Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда.



Спасибо за внимание!!