

ложки в день. Не досаливать блюда, убрать солонку со стола

✎ исключить из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты и источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы)

✎ сократить до минимума потребление продуктов – источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, булочки, кексы). Стоит заменить их на фрукты и орехи.

### Режим питания школьника

Режим питания школьника зависит от того, в какую смену он учится.

Три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник).

**Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи:**

- Первый завтрак дома: 7.00 – 8.00
- Второй завтрак: 10.30 – 11.00
- Обед: 13.00 – 14.00
- Полдник: 16.30 – 17.00
- Ужин: 19.00 – 20.00 (не позже, чем за полтора часа до сна)

**Для детей, обучающихся во вторую смену:**

- Завтрак: 7.00 – 8.00
- Обед: 12.00 – 12.30
- Полдник: 15.00
- Ужин: 20.00 – 20.30



### Рекомендации школьникам

- ✎ В питании всё должно быть в меру
- ✎ Пища должна быть разнообразной
- ✎ Еда должна быть тёплой
- ✎ Тщательно пережёвывать пищу
- ✎ Есть овощи и фрукты
- ✎ Есть не менее 5 раз в день
- ✎ Не есть перед сном
- ✎ Не есть сухомятку
- ✎ Меньше есть сладостей
- ✎ Не перекусывать чипсами и сухариками
- ✎ Ограничить употребление копчёных, жареных и острых продуктов
- ✎ Обязательно брать в школе горячий обед

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**



# МИАЦ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



## Рациональный подход: основные принципы питания школьника



**памятка для населения**

Один из главных факторов, определяющих наше здоровье – это питание!

Значимый период жизни человека – школьный возраст – время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. Правильное питание – важнейшее условие здорового образа жизни. Для формирования и сохранения физического, психического здоровья и усвоения школьной программы важно, чтобы питание ребенка было организовано правильно. Несбалансированное питание может способствовать развитию ожирения и отставанию в физическом развитии, сахарному диабету и гипертонии. Длительные перерывы между приемами пищи неблагоприятно сказываются на пищеварительной функции организма, могут вызвать утомление, снижение работоспособности, головную боль, формировать функциональные отклонения и заболевания.

Школа, домашние задания, уроки физкультуры и внеклассные занятия изменяют потребности ребенка в энергии. Вместе с потребностями должно измениться и питание.

Наблюдения показали, что школьники, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них сохраняется высокий уровень работоспособности на более длительный срок и выше успеваемость!

**Питание школьника должно быть оптимальным, сбалансированным и безопасным:**

☞ ежедневно в рационе подростков должно быть мясо, молоко, сливочное и растительное масло, кисломолочные напитки, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог можно включать 2-3 раза в неделю;

☞ стоит исключить кофе, газированные напитки (содержат большое количество сахара и калорий); тонизирующие, в том числе энергетические напитки;

☞ ограничить употребление острых соусов, кетчупов, майонеза, консервов, маринованных овощей и фруктов, уксус, хрен, перец острый и другие жгучие приправы;

☞ ограничить употребление фастфуда, содержащего большое количество жиров и холестерина.



### О правилах здорового питания школьников

1. Необходимо питаться с одноклассниками в столовой. Ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений
2. Соблюдать правильный режим питания. Время приема пищи ежедневно должно

быть примерно одинаковым. Это имеет большое значение и способствует подготовке организма к приему пищи

3. Не пропускать приемы пищи. Для правильного развития организма важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Рационально получать в школе горячий завтрак и/или обед:

☞ меню завтраков, в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты – источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

☞ меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель)

4. Следовать принципам здорового питания и воспитывать правильные пищевые привычки:

☞ соблюдать режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин). Не переедать на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25% от суточной калорийности

☞ обогащать привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция)

☞ предпочтение отдавать блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным

☞ сократить количество сахара до двух столовых ложек в день, соли – до одной чайной