

Основные элементы рациона здорового питания

Основными элементами здорового питания являются белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микроэлементы





И
М

Белки

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

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



Недостающие аминокислоты

- Триптофан;
- Лизин;
- Метионин;
- Валин;
- Треонин;
- Фенилаланин;
- Лейцин;
- Изолейцин
- Гистидин (для детей раннего возраста).

Жиры

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

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

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

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



Источники энергии.

- Яблочная кислота;
- Лимонная кислота;
- Молочная кислота;
- Щавелевая кислота;
- Винная кислота.

Минеральные вещества входят в состав всех клеток и тканей и обеспечивают:

- правильный рост;
- развитие костного скелета, зубов, мышечной, нервной ткани;
- принимают активное участие в процессах кроветворения, выработке различных ферментов и гормонов.

Витамины и минералы

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А:

- морковь ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника



Витамины и минералы

Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- печень ;
- яйца ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы



Витамины и минералы

Продукты, богатые витаминами группы В:

- хлеб грубого помола ;
- молоко ;
- творог ;
- печень ;
- сыр ;
- яйца ;
- капуста;
- яблоки;
- миндаль ;
- помидоры ;
- бобовые



Родителям о питании ребёнка:

- Каков суточный бюджет времени ребенка (сон, еда, дорога, учеба, тренировки)?
- Как и где реально питается ваш ребенок (какие продукты питания потребляет и сколько - целесообразно ведение пищевого дневника в течение 2-3 недель). Сколько раз и в какое время, успевает ли завтракать, обедать, горячее ли питание, что пьет и сколько?
- Как работает буфет, столовая, каковы санитарно-гигиенические условия?
- Каков ассортимент продуктов и напитков в школьном буфете, столовой, кафе спорткомплексе, часы их работы?
- .Каким продуктам питания ребенок отдает предпочтение
- Берет ли с собой еду из дома. Если «да», то что именно и в каком количестве (фрукты, бутерброды, термос с горячей едой, обогащенные кисло-молочные продукты типа иммунеле и т.п.)
- Использует ли заменители питания (протеиновые, аминокислотные, энергетические напитки, кислородно-витаминные коктейли другие БАДы)? Кем они производятся, где покупаются, знаете ли вы каков их реальный состав? Кто рекомендует и контролирует их прием?
- Принимает ли поливитаминные препараты и какие? Как регулярно, в каких дозировках?
- Каковы сложившиеся привычки питания в семье и состояние здоровья членов семьи (заболевания ЖКТ, гипертония, избыточный вес, сахарный диабет, другое)? Какие продукты питания и напитки всегда есть в вашем холодильнике? Какие продукты питания и напитки вы предпочитаете покупать?
- Каково самочувствие, настроение ребенка, есть ли проблемы со стулом, каковы спортивные результаты, учеба. Есть ли какие-то изменения в лучшую или худшую сторону?
- Когда ребенок был на последнем профилактическом осмотре у врача, есть ли ухудшения по сравнению с предыдущим осмотром? Как часто болеет простудными заболеваниями?

- Почувствуй здоровый вкус жизни!
- Правильное питание- одна из главных составляющих здорового образа жизни.



Спасибо
за
внимание!

