

## **Памятка «Здоровое питание школьников»**

**1. Адекватность.** Пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять энерготраты организма.

- Калорийность рациона школьника 7-10 лет должна быть 2400 ккал, 10-14 лет - 2500 ккал, 14-17 лет - 2600-3000 ккал;
- если вы занимаетесь спортом, то должны получать на 300-500 ккал больше.

**2. Питание должно быть сбалансированным.** Важнейшее для здоровья значение имеет правильное соотношение питательных веществ.

В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития подрастающего организма.

**3. Разнообразие рациона.**

**4. Оптимальный режим питания: регулярность, кратность.**

**5. Технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд,** обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

**6. Учет индивидуальных особенностей.**

**7. Обеспечение безопасности питания,** включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

## Памятка «Питание школьника»

*Школьный возраст – очень ответственный период в жизни ребенка. Это время дальнейшего роста и развития его организма, сложной перестройки обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга, период становления личности. Все названные процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека.*

Условно школьный возраст делят на три периода:

- период младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет),
- период среднего школьного возраста (от 11 до 13 лет),
- и период старшего школьного возраста (от 14 до 17 лет).

В школьный период ребенок особенно быстро растет. К особенностям этого возрастного периода относится значительное умственное напряжение учащихся, в последние годы это связано с увеличением количества информации, усложнением школьных программ, сочетанием учебы в школе с занятиями в кружках и секциях. Нарушение режима и несоблюдение рациона питания в этом возрасте могут привести к серьезным расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе к заболеваниям в будущей взрослой жизни. Поэтому рациональное питание является одним из ведущих условий правильного, гармоничного развития и сохранения здоровья детей. Оно должно полностью удовлетворять потребностям развивающегося организма.

## Научитесь самостоятельно заботиться о своем здоровье

### Памятка «В каких продуктах «живут» витамины»

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

та. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.

## Памятка **«Здоровое питание – залог здоровья!»**

Питание должно быть регулярным, разнообразным и сбалансированным. Отдавайте предпочтение белково-углеводной диете. Включайте в рацион больше свежих овощей и фруктов. Не увлекайтесь жирной, жареной, копченой, соленой пищей, соусами и продукцией «фаст-фуд». Ограничивайте потребление сладостей и сахара. Почувствовав насыщение, сразу вставайте из-за стола. Ведите активный образ жизни.