

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Часто мы слышим фразу: «Мы – то, мы что едим». Но намного точнее будет сказать: «Мы то, что мы ели в детстве и едим теперь». Именно правильное с детства питание во многом определяет полноценное развитие и отличное самочувствие и ребенка, и выросшего из него взрослого.

Если вы хотите сохранить здоровье вашего малыша – помните об особенностях строения пищеварительной системы маленьких детей, которые диктуют следующие ПОДХОДЫ К ПИТАНИЮ:

Основа рациона — сырые (овощи, фрукты, зелень) и варено-тушеные продукты.

Минимум - жирной, жаренной, острой, кислой пищи, сладких напитков, выпечки, шоколада.



Исключить - продукцию фастфуда, газированные сладкие воды, сухарики и чипсы, а так же продукты, содержащие химические добавки, красители.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:



Разнообразие



Регулярность и частота (есть надо и то же время не реже 4 раз в день. Перекусы не должны превышать 4 часа)



Ежедневное потребление свежих овощей и фруктов



Минимум соли и сахара, газированных напитков



Способ приготовления блюд – на пару, тушение, варение



Желательно добавлять в рацион сухофрукты, орехи, семечки (в небольшом количестве)

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА ЗАВИСИТ ОТ ВРЕМЕНИ ОБУЧЕНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ:



1 ЗАВТРАК
7:00 – 7:30

2 ЗАВТРАК
10:30 – 11:00



ОБЕД
14:00 – 15:00

УЖИН
19:00 – 20:00

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВТОРУЮ СМЕНУ:



ЗАВТРАК
8:00

ОБЕД
12:30



ПОЛДНИК
15:00

УЖИН
19:00 – 20:00

ПАРА СЛОВ О КАЛОРИЙНОСТИ



Ученикам младшей школы в сутки нужно употреблять около 2,4 тыс. ккал



В средней школе ребенок должен получать не менее 2,5 тыс. ккал



Старшие школьники ограничиваются 2,5-2,8 тыс. ккал

! Если ваш ребенок увлечен спортом, прибавляйте к этим нормам еще 300-400 килокалорий.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНИКА НА ВЫБОР ВЗРОСЛОГО:



ЗАВТРАК

- Каша, творог, яйца, тушеные или вареные мясные или рыбные блюда;
- Хлеб цельнозерновой, ржаной, белый;
- Масло сливочное, сыры;
- Чай, кофейный напиток, молоко, какао.



ОБЕД

- Первое блюдо (без избыточного жира и зажарки);
- Салат (фруктово-овощной, овощной);
- Мясное (рыбное);
- Гарнир;



ПОЛДНИК

- Молочные или кисломолочные напитки;
- Хлебо-булочное изделие или фрукты



УЖИН

- Крупы, овощи;
- Вареное (паровое) мясо, рыба.

Здоровья Вам и Вашим детям!



© 2016 «Семейная гастроклиника «АМА»
Санкт-Петербург, 11-я Линия В.О., д. 20. +7 (812) 323-86-60; www.amaclinic.ru



facebook.com/amagastro/



vk.com/amaclinic