

## Знаете ли вы, что...

### РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г



**Если мы сможем организовать благоприятное для здоровья детей школьное питание, тем самым мы увидим здоровых выпускников.**

## Питание и здоровье

**Правила рационального  
питания**

## Что такое рациональное питание?

**Здоровье – самая большая ценность и для самого человека, и для государства. На здоровье человека влияет очень много факторов. Это и состояние окружающей среды, и образ жизни, и двигательная активность, и социальный статус, и качество питания. Для сохранения и укрепления здоровья человек должен получать рациональное питание.**

Под рациональным (здоровым) понимают питание, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам.

Рациональное питание нередко называют питанием «правильным», «сбалансированным», «здоровым». При рациональном питании в рацион должны включаться все необходимые пищевые вещества, энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергозатратам организма. Должен соблюдаться оптимальный режим питания.



## Основные правила рационального питания.

ежедневно употреблять 1 —2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30—50 г) или сыр (5-10 г или 10—20 г через день);

ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;

сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др. - до 10—15 г в день);

ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;

широко использовать в питании рыбу и морепродукты;

ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов);

стремиться использовать в питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;

широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, соки;

стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров

и др. форм «fast-foods».

## Пищевые вещества

### и их роль в питании

**Белки**—участвуют в построении клеток, органов и тканей, входят в состав ферментов, в т.ч. белков иммунной системы и клеток крови и др.

**Углеводы**—, участвуют в построении органов и тканей, клеточных мембран, основной источник энергии(обеспечивают 50-60% необходимой детям и подросткам).

**Жиры**— необходимы для построения органов и тканей, клеточных мембран, являются источником энергии (обеспечивают 30-40% необходимой энергии).

**Минеральные вещества и микроэлементы**— участвуют в построении костно- мышечной системы, регуляции важных жизненных функций (кроветворение, проведение нервного импульса, свёртываемости крови и т.д.)

**Витамины**- входят в состав ферментов, участвуют в кроветворении, повышают иммунитет и т.д.

**Растительные волокна**— входят в состав овощей и фруктов, улучшают перистальтику кишечника.

