

## СОВЕТЫ ШКОЛЬНИКУ ПО ПИТАНИЮ!

Помни, твоя пища должна включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты

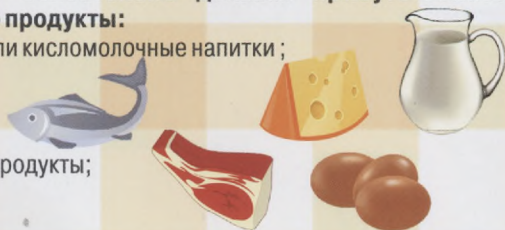
Для твоего здоровья важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ: белков, жиров и углеводов, незаменимых аминокислот, витаминов, жирных кислот, минералов и микроэлементов

### БЕЛКИ

Ежедневно ты должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки;
- творог;
- сыр;
- рыба;
- мясные продукты;
- яйца.



### ЖИРЫ

Норма потребления жиров 80-90 г в сутки.

Ежедневно ты должен получать:

- сливочное масло;
- растительное масло;
- сметану.



### УГЛЕВОДЫ

Суточная норма углеводов 300-400 г.

Необходимые продукты в меню:

- хлеб;
- крупы;
- картофель;
- мед;
- сухофрукты.



## ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

**7.30-7.50 ЗАВТРАК:** состоит из двух блюд:

**первое** - каша, яйцо, творог, овощи, картофель;  
**второе** - молоко, чай с молоком, какао.

**13.00-14.00 ОБЕД:** из двух-трех блюд:

**первое блюдо** - суп овощной, мясной или молочный;  
**второе блюдо** - рыба, мясо в разных видах с гарниром крупяным или овощным;  
**третье** - компот, сок натуральный, кисель.

**16.00-16.30 ПОЛДНИК:**

кефир, простокваша, молоко, какао, чай с молоком, мучные изделия (булочка, печенье, пирожное, бублик), фрукты или ягоды.

**19.30-20.00 УЖИН:** из двух блюд:

**первое** - каши, запеканки творожные или яичные, крупяные или овощные котлеты;  
**питье** - молоко, чай, кефир.



## СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

- Пища должна быть разнообразной;
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать;
- Ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай пищу;
- Не увлекайся соленой, жирной и жареной пищей;
- Кондитерские изделия - это вкусно, но не полезно;
- Лучшее средство утоления жажды - кипяченая, фильтрованная или негазированная бутилированная вода;
- Откажись от фаст-фудов, чипсов, киришечек, сладких газированных напитков;
- Фрукты и овощи - это залог здоровья!

# ЗДОРОВАЯ ПИЩА ОСНОВА ОСНОВ - ЧТОБЫ ТЫ СЕРДЦЕМ И ТЕЛОМ ВСЕГДА БЫЛ ЗДОРОВ!

У тебя молодой растущий организм и ему требуется много питательных веществ, что бы ты мог вырасти здоровым и красивым! Для нормального роста организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы.

Современному школьнику необходимо кушать не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. В твоем рационе питания обязательно должны быть молоко, творог, курт, сыр, кефир (айран) — источники кальция и белка. Кальций и фосфор можно получить из рыбных блюд. За день ты должен выпивать не менее одного-полтора литров жидкости, но не газировки, а фруктовых или овощных соков. Для тебя наиболее ценен именно завтрак! В завтрак могут входить, например, сладкий чай, хлебулочные изделия, каши (например, овсянка или гречневая каша), макароны, свежие овощи, из фруктов лучше кушать яблоки.

На обед обязательно необходимо кушать горячую пищу, а лучше, если это будет 2 горячих блюда. Например, можно поесть суп (рисовый, гороховый, борщ и др.), лагман, лапшу, а потом на второе можно поесть котлету, кусочек отварного или тушеного мяса, рагу, плов и т.д. на гарнир можно использовать рис, гречку, макароны, картофельное пюре, тушенные или варенные овощи. Желательно горячие блюда есть с хлебом. На третье можно выпить стакан сока, чая, компота. Между обедом и ужином желательно бы выпить стакан кефира, айрана, молока, с булочкой, печеньем или бутербродом с вареньем. Так же можно перекусить фруктами (яблоко, груша, банан). На ужин можно съесть одно горячее блюдо (суп, кашу, лагман, лапшу, рагу, плов, манты, пельмени и др.).

Не обязательно придерживаться именно описанных выше блюд. Все зависит от того, что приготовила мама, бабушка или повара в школьной столовой/буфете.

Главное, что бы пища была полезной, включала белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы, и должна быть вкусной!

## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

В каких продуктах «живут» витамины и для чего они нужны:

**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.

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

**Фолиевая кислота** — в зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**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 белокачанной капусте, регулирует свертываемость крови.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ  
ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ!**

Летом резко возрастает количество острых кишечных инфекций, особенно опасны пищевые отравления. Расстройство желудка и кишечника может не только испортить несколько летних дней, но и серьезно подорвать здоровье.

К острым кишечным инфекциям относятся холера, дизентерия, сальмонеллез, кишечная коли-инфекция, брюшной тиф, ротавирусная, энтеровирусная инфекции и другие. Кишечными вирусными инфекциями чаще болеют дети. Заражение может происходить через инфицированные продукты, воду, через грязные руки и предметы обихода.

Ассортимент пищевых продуктов, вызывающих пищевое отравление, большой. В первую очередь, скоропортящиеся пищевые продукты: молочные продукты, майонез, торты со сливочным кремом, хранившиеся вне холодильника; мясо, рыба, птица, яйца с просроченным сроком годности, недостаточно проваренные или прожаренные.

Заболевание может протекать с преимущественным поражением желудка (гастрит), вызывая тошноту, рвоту, боли в верхней части живота. При поражении тонкого кишечника (энтерит) отмечается обильный жидкий или кашицеобразный стул со зловонным запахом, примесью пузырьков газа, непереваренными остатками пищи. Признаки поражения толстого кишечника (колит) - стул водянистый, с примесью слизи, иногда крови. Ухудшается общее состояние организма, появляется слабость, вялость, головная боль, отсутствие аппетита, апатия, иногда повышение температуры.

**При первых признаках пищевого отравления вызывайте врача, не занимайтесь самолечением!**

### **ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ДО ПРИБЫТИЯ ВРАЧА**

- При появлении тошноты и рвоты можно промыть желудок теплым раствором 0,1% перманганата калия (бледно-розовый раствор марганцовки) или чистой кипяченой водой
- При развитии диареи (поноса) используют сорбенты, удаляющие из желудочно-кишечного тракта токсины и закрепляющие стул. Для этого возможно применение активированного угля или смекты
- Больной должен восполнять потери жидкости. Для питья можно использовать чай, кипяченую воду, компоты, морсы и кисель. При выраженной потере жидкости рекомендуется пить специальные растворы для дегидратации, содержащие физиологические концентрации солей: «Регидрон», «Оралит», «Орезол» и другие. Информация по применению содержится на пакетах с порошком

### **МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ И ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ**

- Тщательно мойте руки перед едой и после посещения туалета
- Подвергайте продукты достаточной термической обработке, контролируйте сроки и условия их хранения
- Не питайтесь в сомнительных местах, не приобретайте продукты питания у незнакомых людей (на железнодорожных станциях, на пляже)
- Не берите в поездку скоропортящиеся продукты
- Не пейте сырую воду, особенно при поездке в страны с высокой заболеваемостью холерой и дизентерией (Индия, Бангладеш, Филиппины и другие)