

## Пример дневного меню для ребёнка 7–16 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюд                                     | Вес готовой<br>порции, г |
|--|--------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                          |
| 1 Каша овсяная молочная  | 180 + 5                  |
| 2 Творожная запеканка  | 100                      |
| 3 Чай с молоком и сахаром  | 200                      |
| <b>Второй завтрак</b>  |                          |
| 1 Свежие фрукты  | 200                      |
| 2 Бутерброд с сыром  | 25 + 8                   |
| <b>Обед</b>  |                          |
| 1 Суп рыбный с овощами   | 400                      |
| 2 Котлеты мясные запечённые  | 90                       |
| 3 Вермишель отварная   | 100                      |
| 4 Салат из свёклы и зелёного горошка<br>с растительным маслом        | 100 + 10                 |
| 5 Компот из свежих яблок с сахаром                                   | 200                      |
| <b>Полдник</b>   |                          |
| 1 Чай с сахаром  | 200                      |
| 2 Булочка сдобная  | 75                       |
| <b>Ужин</b>  |                          |
| 1 Курица отварная  | 65                       |
| 2 Пюре картофельное  | 180 + 3                  |
| 3 Овощной салат из капусты, моркови<br>и яблок с растительным маслом | 75 + 5                   |
| 4 Компот из свежих яблок   | 200                      |
| <b>Перед сном</b>  |                          |
| 1 Кефир (2,5% или 3,2% жирности)                                     | 230                      |
| <b>На весь день</b>  |                          |
| 1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной  | 210                      |

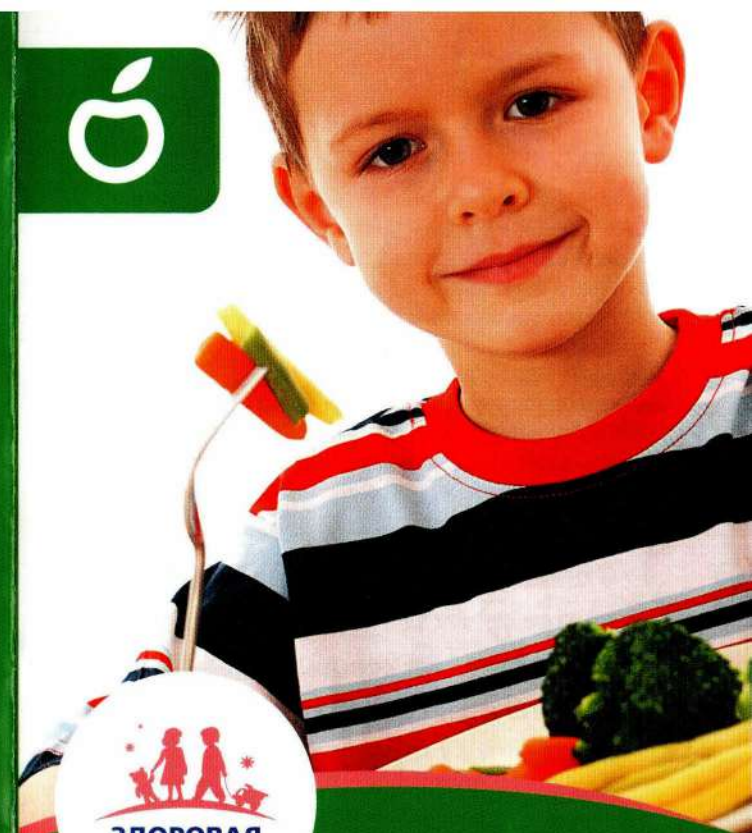
Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф. доктора мед. наук А.К. Батурина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

## Памятка школьнику

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия — это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды — кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
**8 800 200 0 200**

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!



## ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

## Здоровое питание

- Школа — это трудное многолетнее испытание для Вашего ребёнка. В Ваших силах сделать так, чтобы он выдержал это испытание без серьёзных потерь. И в первую очередь, ребёнку понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания.
- Школьные годы — это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста. Поэтому, несмотря на то, что общие принципы здорового питания школьника остаются такими же, как и для взрослого, есть существенные различия.



**В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Задача родителей — направить эти предпочтения в сторону здорового питания.**

## На что нужно обратить внимание при планировании рациона ребёнка в первую очередь?

- При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащённые витаминами и минеральными веществами.
- Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель; мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков.

- В рационе Вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов.
- Помните, что молоко и молочные продукты — залог «здоровья» костей Вашего ребёнка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком ребёнка. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки.
- Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.
- Включайте рыбные блюда в меню ребёнка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые ребёнку жирные кислоты, а морская рыба — ещё и йод. При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать её умеренно.

## Как уменьшить негативное влияние школы на пищевое поведение и здоровье ребёнка?

- С семи до семнадцати лет ребёнок проводит значительную часть жизни в школе. Выбирая школу, обратите внимание на организацию питания — от этого зависит здоровье, а значит — будущее Вашего ребёнка.
- Постарайтесь объяснить ребёнку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит. На родительском собрании выступите с обращением к родителям других детей: в школьном возрасте коллективные привычки во многом определяют поведение ребёнка.
- Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Не давайте ребёнку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребёнка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность.

- Не забывайте постоянно напоминать ребёнку об основных правилах личной гигиены и демонстрировать их на собственном примере. Ребёнок должен привыкнуть обращать внимание на условия и сроки хранения готовых блюд. Это поможет избежать пищевых отравлений.
- Приучайте ребёнка утром завтракать дома. Ешьте утром сами, ведь именно на Ваше поведение ребёнок ориентируется в первую очередь.
- Следите за весом и внешним видом ребёнка. Помните, что детское ожирение — одна из острейших проблем современного общества. Склонность к полноте свидетельствует, в первую очередь, о неправильных пищевых привычках школьника и может привести к ранней гипертонии, сахарному диабету и множеству других заболеваний.

## Подростки в особой опасности

- В подростковом возрасте обмен веществ происходит очень интенсивно. Поэтому подросток должен хорошо и часто питаться.
- Но именно в этом возрасте могут значительно измениться привычки ребёнка. Этому способствуют и психологические изменения, и растущая самостоятельность, в том числе в трате карманных денег.
- Первая опасность, которая грозит Вашему ребёнку, — чрезмерное употребление высококалорийных, непитательных снеков, газированных напитков и алкоголя. Это может привести к ожирению и нарушениям работы пищеварения. Постарайтесь занять ребёнка каким-либо видом спорта — это увеличит физические нагрузки, и у ребёнка будет меньше свободного времени.
- Обращайте внимание на вес и пищевое поведение девочек. В этом возрасте они начинают задумываться о своём внешнем виде и могут самостоятельно увлечься «модными» диетами. Соблюдение любых диет без консультации врача-диетолога может привести к серьёзным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой может потребовать длительной физической и психологической реабилитации.