

Программа «Разговор о правильном питании»



Уважаемые родители!

Все мамы и папы мечтают о том, чтобы их ребенок рос здоровым, физически крепким, умным и правильно развивался. Для этого уже в детстве у мальчиков и девочек необходимо воспитывать полезные привычки, помогающие заботиться о собственном здоровье. Важное место среди них занимают привычки, связанные с питанием.

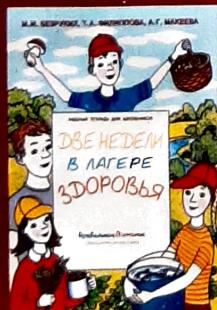
А как научить ребенка правильно питаться? Свой ответ на этот вопрос дает программа «Разговор о правильном питании», которую начинает изучать в школе ваш ребенок. Герои программы не только расскажут ребятам о полезных продуктах и блюдах, режиме и гигиене питания, значении правильного питания для здоровья человека, но и помогут освоить умения и навыки здорового образа жизни.

Однако обучение будет успешным и эффективным лишь тогда, когда усилия школы будут поддержаны родителями, а правила рационального питания будут учиться в семейных кулинарных традициях и семейном меню.

Поэтому мы приглашаем вас, дорогие родители, объединить усилия, чтобы помочь нашим детям вырасти здоровыми. Надеемся, что вы станете активными участниками программы «Разговор о правильном питании», а информация, приведенная в этой брошюре, окажется интересной и полезной для вас.



для детей 6-8 лет



для детей 9-11 лет



для подростков 12-14 лет

Программа «Разговор о правильном питании»



Уважаемые родители!

Все мамы и папы мечтают о том, чтобы их ребенок был здоровым, физически крепким, умным и правильно развивался. Для этого уже в детстве мальчики и девочки необходимы воспитывать полезные привычки, способствующие заботиться о собственном здоровье. Важно, что среди них занимаются привычки, связанные с питанием.

А как научить ребенка правильно питаться? Свой ответ на этот вопрос дает программа «Разговор о правильном питании», которую начинают изучать в школе ваши дети. Герои программы не только рассказывают ученикам о полезных продуктах и блюдах, режиме и приемах питания, значении правильного питания для здоровья человека, но и помогут освоить умения и навыки здорового образа жизни.

Однако обучение будет успешным и эффективным лишь тогда, когда усилия школы будут поддержаны родителями, а правила рационального питания будут учтываться в семейных кулинарных традициях и семейном меню.

Поэтому мы приглашаем вас, дорогие родители, объединить усилия, чтобы помочь нашим детям вырасти здоровыми. Надеемся, что вы станете активными участниками программы «Разговор о правильном питании», а информация, приведенная в этой брошюре, окажется интересной и полезной для вас.

Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах у детей 7-10 лет

Вещество	Количество	Вещество	Количество
Белки (в т ч животные)	77 г	Фосфор	1650 мг
Жиры	79 г	Иод	0,10 мг
Углеводы	335 г	Витамин С	60 мг
Кальций	1100 мг	Витамин А	700 мкг
Железо	10 мг	Витамин Е	—

Примерный набор продуктов

для детей школьного возраста (г, мл. в сутки)

Продукты	Количество	Продукты	Количество
Хлеб пшеничный	150	Молоко	500
Гречка, бобовые, макаронные изделия	45	Творог	40
Картофель	200	Сметана	10
Овощи	275	Сыр	10
Фрукты свежие	150-200	Масло растительное	10
Яйца	1 шт	Масло сливочное	25
Масло	140	Сахар	60
Рыба	40	Кондитерские изделия	10

Программа «Разговор о правильном питании» — уникальный образовательный проект, реализующийся в школах России с 1999 года. Программа разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования по инициативе и при поддержке компании Nestle Россия.

В настоящее время в проекте принимают участие 37 регионов России. Ежегодно с ним знакомятся 780 000 школьников. Всего за годы реализации программы в ней принял участие более 4 500 000 детей.



Узнать больше о программе Вы можете на сайте www.nestle.ru/nestle-pravilnoe-pitanie

Мы готовы ответить на Ваши вопросы по программе «Разговор о правильном питании»

Бесплатная горячая линия: 8-800-200-7-200

@ contact@nestle.com

Какие продукты должны входить в рацион питания ребенка?

Вода и напитки



Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Ее источником являются не только вода и напитки, но и пища, которую ребенок съедает.

Для детей лучше выбирать чистую питьевую воду с оптимально сбалансированным минеральным составом (так называемая столовая вода), содержащая не более 1 г солей на литр.

Очень полезны для ребенка соки, на 100% приготовленные из фруктов или ягод. Однако использовать их следует аккуратно из-за большого содержания сахара и фруктозы — не более двух стаканов сока в день.

Газированные напитки стоит давать детям лишь изредка. Их напитки содержат большое количество сахара и углекислоты, консерванты, красящие вещества, которые могут раздражать слизистую желудка и способствовать возникновению аллергии.

Овощи и фрукты



Растительная пища обеспечивает наш организм витаминами, пищевыми волокнами, которые стимулируют работу кишечника, нормализуют объем еды, а также абсорбируют из своей поверхности токсины и выводят их из организма.

В сбалансированном меню Вашего ребенка должно быть 300-400 г овощей (без учета картофеля) в 200-300 г фруктов и ягод (желательно в свежем виде). При этом следует использовать различные виды овощей и фрукты, так как они являются источниками различных витаминов и минеральных веществ.

Продукты из злаков



Колются источниками углеводов: белки, минеральные вещества и витамины. Особенно важны содержащие клетчатку продукты, которые приводят к быстрому выделению пищи из кишечника (хлеб, яблоки, крахмал и т.д.). Их промотируют недорождженность тела — малого, раздробленного или превращенного в клопы, содержащего все основные составляющие: эндосперм, ядро и отруби — в природной пропорции.

По сравнению с рафинированной мукой или очищенным зерном в цельных зернах больше витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

Мясо, птица и рыба



Блюда из мяса, птицы и рыбы являются важнейшими источниками белка, витаминов группы В, железа, цинка. В рыбных блюдах к тому же содержатся витамины D, хириновые кислоты и т.д. Все эти составляющие играют важную роль в развитии детского организма.

Для питания ребенка рекомендуется использовать некуриную птицу, телятину, курицу. Полезны и субпродукты — почки, печень, сердце. Средне рекомендуемые виды рыб — треска, навага, судак и т.д. Среднестоинчная норма белка из мяса и птицы для младшего школьника составляет 150-180 г из рыбы — 50 г.

Молоко и молочные продукты



Молоко относится к наиболее ценным продуктам детского питания, являясь не только источником белка и жира, но и легкорастворимого кальция, необходимого для формирования костной ткани. В молоке содержатся также витамины В₁, играющий важную роль в обеспечении нормального зрения и участвующий в процессе кроветворения. Усваиваемость белка из молока — около двух стаканов.

Организм некоторых детей (в разных регионах страны) их количеством (20 до 80%) не может удовлетворять. Поэтому Полицентрической заменой молока могут стать кисломолочные продукты — йогурт, кефир, творог, сметана. Все они обладают столь же ценными свойствами, свойствами и проявляют контакты с другими заменителями, покидающими их вскоре после.

Растительные масла и жиры



Ежедневно младший школьник должен получать с пищей 20-40 г сливочного масла, 5-15 г сметаны, 12-18 г растительных масел.

Растительные масла используются для заправки салатов и обжарки, спасочное — для приготовления бутербродов и хлопьев блюд (например, каша).



Правильное питание должно быть регулярным

Дети должны получать пищу в определенные часы, в определенное количество. Всего необходимо есть 4-5 раз в день, в одно и то же время, перерывы между приемами пищи должны быть 3-5 часов. Такая организация питания способствует лучшему перевариванию пищи.

Важно, чтобы перерывы между основными приемами пищи предполагали приемы фруктов, овощей, супов, каш, чайного напитка. Эти продукты помогут ребенку избавиться от чувства голода и не приведут к задержанию пищеварения.

Питание ребенка должно быть разнообразным

Для того чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню вашего ребенка должны быть разные продукты и блюда — мясо, рыба, молочные продукты и крахмал, фрукты и овощи.

Если ребенок предпочитает какой-либо блюдо отказываться от многих других — вкусных и полезных, предложите ему покушаться другими продуктами, превратив блюдо в салатик. Так, с помощью супчиков и кашек можно пытаться избавить ребенка от чувства голода.

Если ребенок категорически не хочет есть то или иное блюдо, попробуйте испечь, вложить в его готовые продукты в другом сочетании. Вместо кашки предложите ему другой салат или овощное рагу, вместо яичницы — рыбные котлеты и т.д.

Питание ребенка должно соответствовать его ежедневным трофеям энергии

В среднем в день школьник в возрасте 7-8 лет тратит около 2350 ккал. Однако эта цифра во многом зависит от образа жизни ребенка. Так, дети, регулярно занимавшиеся спортом, могут расходовать ежедневно до 25% больше своих малоподвижных сверстников.

Важно, чтобы количество калорий, получаемых ребенком с пищей, соответствовало его потребностям. По оценкам специалистов, требуется превышение калорийности пищи на 10-15% (несколько «плюшко» булочек или компот в три раза повысит вероятность повышения лишнего веса у школьника).

Если ваш ребенок слишком увлекается сладкими и калорийными пищами, ограничьте количество «плюшко» — не давайте такие блюда из-за опасности избытка калорийности.

Не бывает плохих продуктов —

Они имеют неправильные порции и пропорции

Позитивный подход к еде может быть обоснован на выборе продуктов и размерах порций. Ежедневное меню должно включать все основные группы продуктов, порции которых должны пропорционально соответствовать приемам пищи и возрасту ребенка. В таком меню находится место и для «вкусничков». Не злоупотребляйте категориями затраты на тот или иной продукт или блюдо, обогащая если вы сами хотят запрет не использовать. Ведь, как известно, то, что запрещено, больше всего хочется. Если вы считаете, что ваш сын или дочь слишком много ест своего любимого блюда, попробуйте съесть без чистого языка. Пусть ребенок увидит, что это неудобно.

Питание должно доставлять удовольствие

Пища не только обогащает организм полезными веществами и энергией, но и служит источником положительных эмоций, которые также необходимы нашему организму. Радость общечеловеческая, полученная во время семенного обеда с крахмальными изделиями, помогает установление доверительных отношений и дает массу положительных эмоций. Постарайтесь в этом более, ругать ребенка. Развивайте в ребенке умение смигнуть. Всегда будьте рядом с ребенком, умейте смигнуть. Предложите ему открыть свои вкусовые ощущения, поразмышлять над тем, как можно улучшить или изменить вкус. Часто привлекайте ребенка к совместному приготовлению пищи и не бойтесь экспериментировать при этом — пусть он предложит свои варианты сочетания продуктов, испытывая гордость и удовольствие.



Из чего состоит наша пища

Белки

участвуют в обмене веществ, сокращении мышц (это значит, движении), обеспечивают рост и деление клеток, иммунитет, многие другие важные функции организма.

В рационе питания ребенка должны быть как растительные, так и животные белки. Исключение или недостаток животных белков может вызвать серьезные нарушения в развитии организма.

Жиры

Входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организму энергией.

Наш организм нуждается в растительных (растительные масла, орехи, бобы и т.д.) и животных жирах (специальное масло, мясо, рыба). Растительные жиры содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которые обязательно должны поступать в пищу. Животные жиры содержат органические витамины А и Д и другие полезные вещества.

Углеводы

основная источник энергии для организма. Помимо этого углеводы входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета.

Потребность организма в углеводах должна удовлетворяться главным образом за счет продуктов, содержащих цельные злаки (крупы, хлеб, готовые завтраки и т.д.), овощей и фруктов. Все они содержат медленно усваивающиеся углеводы, постепенно организму энергии придают длительное время.

Источниками быстрой энергии являются углеводы (сахар, конфеты, кондитерские изделия) должны составлять не более 10-20% от общего количества суточной нормы углеводов

Витамины и минеральные вещества

участвуют в регулировании практических всех физиологических и метаболических процессов в организме и поэтому должны поступать с пищей.

Источниками этих веществ служат разные продукты — ягоды, фрукты, мясо, рыба, крупы и многие другие. Поэтому для профилактики дефицита витаминов и минеральных веществ необходимо пытаться разнообразно.