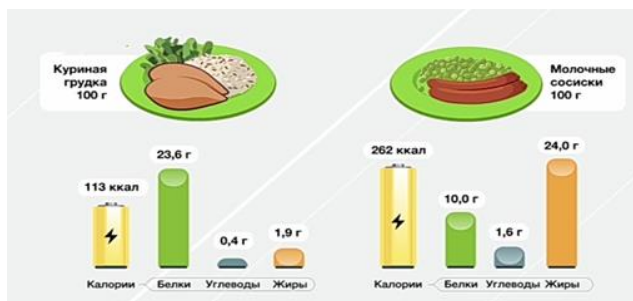


В основе любого рациона питания лежит понятие калорийность. Количество калорий — это объем энергии, которое образуется в организме при потреблении продуктов. Некоторые ошибочно полагают, что калории оказывают пищевую ценность, на самом деле пищевая ценность — это белки, жиры, углеводы.

Например, куриная грудка при калорийности 113 ккалорий содержит белков- 23,6 г, жиров -1,9г, углеводов- 0,4г.



100 граммов колбасных изделий (сосиски) имеют показатели вдвое больше по калорийности, при этом содержат лишь 10г белков, 24 г жиров и 1,6г углеводов.

Рассчитывая калорийность пищевого рациона, стоит учитывать пустые калории, калории, не несущие для организма никакой питательной ценности.

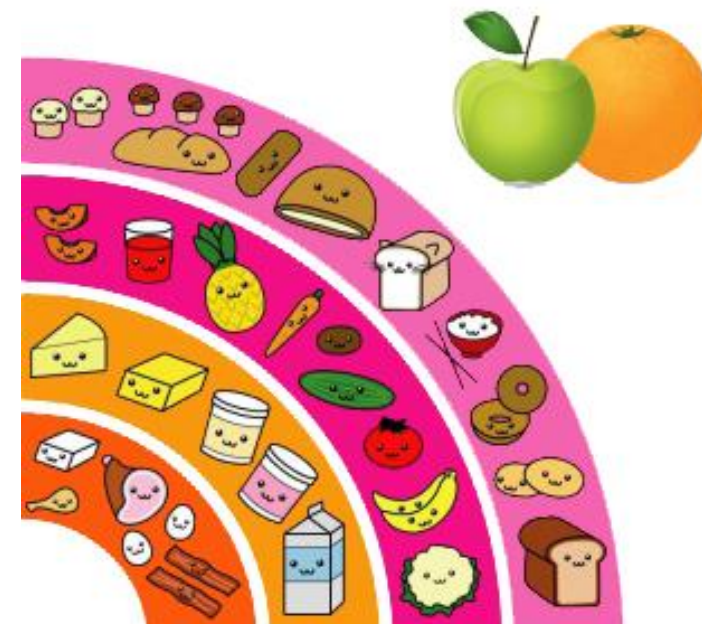


Основными поставщиками пустых калорий являются:

сладкие напитки, белый хлеб, фастфуд, соусы, колбасы, выпечки, майонезы, алкогольные напитки и др.

Продукты подобного типа не насыщают организм витаминами, не содержат белки и правильные жиры, в их составе преобладают красители, ароматизаторы, усилители вкуса, трансжиры и консерванты. Такой состав может нанести удар по внутренним органам, а также здоровью в целом.

## РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА



**Питание** — это поддержание жизнеспособности организма за счёт приёма пищи, а также приём пищи.

Гармоничный рост, развитие (физическое и нервно-психического), способности к обучению, профилактику заболеваний, устойчивости к действию инфекций и др. неблагоприятных факторов во все возрастные периоды ребенка невозможно обеспечить без рационального сбалансированного питания.

**!** Дети, которых правильно кормят, растут здоровыми, крепкими, выносливыми.

Соответственно, если неправильно организовано питание, недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

**Рацион питания** – это набор пищевых продуктов, которых ребенок употребляет каждый день.

Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты:

мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты

2-3 раза в неделю должны присутствовать обязательно:

рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ:



- ❖ Ребенок должен питаться не менее 5 раз в день;
- ❖ Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты;
- ❖ Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания;
- ❖ В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

*Рацион питания должен быть сбалансированным (оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов), комплексным. Кроме того, вместе с пищей ребенок должен получать не только питательные вещества, но и витамины и минералы.*



**Макроэлементы** - белки, жиры, углеводы, и клетчатка вода.

**Микроэлементы** - минеральные соли и витамины.



Существует более 100 минеральных солей и витаминов. Наше тело остро нуждается в употреблении 13 витаминов и 15 микроэлементов ежедневно.