

■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица



КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Важнейший период жизни человека - школьный возраст.
Для сохранения здоровья ребенка, важно знать и понимать принципы рационального питания.



Принципы здорового питания

▶ Четкий режим питания

Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи:

- ▶ Первый завтрак – дома в 7.00 – 8.00;
- ▶ Второй, завтрак – 10.30-11.00;
- ▶ Обед – в 13.00 – 14.00;
- ▶ Полдник – в 16.30 – 17.00;
- ▶ Ужин – 19.00-20.00, но не позже, чем за полтора часа до сна.

Для детей, обучающихся во вторую смену:

- ▶ Завтрак – 7.00-8.00;
- ▶ Обед – 12.00-12.30;
- ▶ Полдник – 15.00;
- ▶ Ужин – 20.00 – 20.30.



▶ Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энергозатраты ребенка

В зависимости от возраста, усредненно, совокупная энергетическая ценность рациона должна соответствовать:

- ▶ 7-11 лет - 2300 ккал в день;
- ▶ 11-14 лет – 2500 ккал;
- ▶ 14-18 лет – до 3000 ккал.

Сбалансированность и гармоничность состава рациона по содержанию белков, жиров и углеводов



▶ Обеспечение разнообразия продуктов питания: обязательное присутствие разнообразных молочных, мясных, рыбных, яичных блюд, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.

▶ Обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд: должно быть вкусно и красиво.

▶ Щадящая кулинарная обработка:

запекание, варка, приготовление на пару, ограничение жарения и приготовления во фритюре.

▶ Приготовление блюд из свежих продуктов, с соблюдением сезонности.

▶ Обеспечение биологической безопасности питания.

▶ Обеспечение достаточного временного резерва.

Не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.