

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 14» имени А. М. Мамонова

**Методическая разработка родительского собрания**

**«Правильное питание – залог здоровья»**

Классный руководитель  
Степанова М.Н.

Старый Оскол  
2013

# **Тема родительского собрания: «Разговор о правильном питании».**

**Цель: формирование у родителей культуры питания как составляющей здорового образа жизни их детей**

## **Ход собрания**

1. Изменение статуса питания в современных условиях
2. Дефицит здорового питания
3. Основные элементы рациона здорового питания.
  - а) Роль белков в здоровом питании
  - б) Роль жиров в здоровом питании
  - в) Роль углеводов в здоровом питании
  - г) Роль органических кислот
  - д) Роль минеральных веществ
  - е) Питьевой режим
4. Витамины в рационе здорового питания
5. Примерный перечень вопросов для родителей о питании ребёнка
6. Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет
7. Лучшая продукция питания.
8. Заключение.

## Правильное питание.

Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Из пищи организм получает строительный материал. Список строительных материалов очень длинный. Это белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Поэтому пища должна быть разнообразной. Особенно это важно для растущего организма, который требует много самого разнообразного строительного материала. Нельзя питаться по принципу “нравится – не нравится”.

Для живых существ необходимы, по крайней мере, 10 металлов: железо, цинк, медь, магний, кобальт, марганец, молибден, натрий, кальций, калий. Их называют металлами жизни. Человек может получить эти вещества, употребляя в пищу сырые растительные продукты питания.

Что может быть полезней,  
Чем овощей бальзам и фруктов сок?  
Они целебны ото всех болезней.

Человеку нужно есть  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

Подведем теперь итог:  
Чтоб расти – нужен белок.  
Для защиты и тепла  
Жир природа создала.  
Как будильник без завода  
Не пойдет ни так, ни сяк  
Так и мы без углеводов  
Не обходимся никак.  
Витамины – просто чудо!  
Сколько радости несут:  
Все болезни и простуды  
Перед нами отвернут.  
Вот поэтому всегда для нашего здоровья  
Полноценная еда – важнейшее условие.

## 1. Изменение статуса питания в современных условиях

Проводимые с 2005 года в России исследования фактического *питания* различных групп населения показали, что структура питания претерпевает значительные изменения в сторону значительного уменьшения потребления наиболее ценных пищевых продуктов. Повседневный рацион большинства россиян это «пища бедняков» - углеводисто-жировая, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов, микроэлементов. Наиболее характерными причинами дисбаланса рационов питания являются большое потребление хлеба и хлебобулочных изделий, картофеля, жиров животного происхождения, недостаточное потребление основных источников полноценного животного белка (мясо, рыба, молоко, яйца), растительных масел, свежих овощей и фруктов. В результате не удовлетворяется физиологическая потребность в пищевых веществах. Так, например, по обобщенным данным исследования населения, дефицит полноценных белков составляет 25%, витаминов группы В – 30-40 %, витамина А – 30 %. Вызванная неподдельное изумление исследователей ситуация с глубочайшим дефицитом витамина С – 70-90% (даже после лета) в настоящее время несколько выровнялась после активно предпринятых мер по дополнительной витаминизации продуктов.

Выявляемый дефицит носит сочетанный характер. И обнаруживается не только зимой и весной, но в летне-осенние периоды, что свидетельствует о формировании круглогодичного («постоянного») типа дефицита.

Именно изменением статуса питания объясняется рост числа лиц с избыточной массой тела и ожирением – ведущим фактором риска таких заболеваний как атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, а также людей со сниженной иммуно-реактивностью и резистентностью к неблагоприятным факторам внешней среды, увеличиваются алиментарно зависимые заболевания щитовидной железы, железодефицитная анемия, остеопороз. Наблюдается снижение антропометрических показателей у детей раннего возраста.

По данным исследования населения, дефицит полноценных белков в рационе питания составляет 25%, витаминов группы В – 30-40 %, витамина А – 30 %, витамина С – 70-90%. Выявляемый дефицит носит сочетанный характер. И обнаруживается не только зимой и весной, но в летне-осенние периоды, что свидетельствует о формировании круглогодичного («постоянного») типа дефицита.

## **2. Дефицит здорового питания**

Проблемы дефицита *здорового питания* значительно усугубляются в условиях нашего громадного мегаполиса с его неблагоприятной экологической обстановкой.

Ребенок очень много тратит времени на дорогу к месту учебы, тренировок. Зачастую в суточном бюджете времени дорога занимает от 2 до 4-5 часов. И это происходит практически ежедневно. Ребенок лишен возможности домашнего здорового питания и с самого раннего возраста знакомится с ассортиментом школьных буфетов, столовых и кафе спортивных комплексов. Не смотря на активно проводящуюся работу, которую было бы правильнее назвать борьбой за *здоровое питание*, наличие в нашей школе горячих завтраков и обедов радует наших детей. И они не выбирают чипсы, «марсы-сникерсы», «чупа-чупсы», соленые орешки и сухарики, пицца, хот-доги, жвачка, разнообразные крашеные сладкие газированные напитки. Устоять перед соблазном они могут. Так формируются и закрепляются привычки в питании, устойчивое пищевое поведение.

## **3. Основные элементы рациона здорового питания**

*Основными элементами здорового питания являются белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микроэлементы.*

### **а) Роль белков в здоровом питании**

БЕЛКИ – это основной пластический материал для роста, развития и обновления организма. Они представляют собой основные структурные элементы всех тканей, входят в состав жидкой среды организма. Белки пищи расходуются на построение эритроцитов и гемоглобина, ферментов и гормонов, принимают активное участие в выработке защитных факторов – антител.

При недостаточном содержании белка в рационе в организме могут развиваться тяжелые нарушения (гипотрофия, анемия, пр.), чаще возникают острые респираторные заболевания, которые принимают затяжное течение. Однако и избыток белка может отрицательно сказываться на здоровье. При длительном использовании высокобелковой пищи страдает функция почек и печени, повышается нервная возбудимость, часто появляются аллергические реакции, возможны интоксикации вследствие неполного распада и окисления белков с образованием токсических веществ.

Ребенок чувствителен не только к количеству белка, но и его качеству, которое определяется аминокислотным составом. Среди аминокислот выделяются 2 группы: незаменимые (эссенциальные) и заменимые. Незаменимые аминокислоты не синтезируются в организме и поэтому

обязательно должны поступать с пищей. К ним относятся 8 аминокислот: триптофан, лизин, метионин, валин, треонин, фенилаланин, лейцин, изолейцин, а для детей раннего возраста еще и гистидин. Отсутствие любой из незаменимых аминокислот в получаемой пище отрицательно сказывается на состоянии ребенка – снижается синтез тканевых белков, начинают интенсивно распадаться собственные белки, за счет которых покрывается дефицит в данной аминокислоте. При этом возникает состояние отрицательного азотистого баланса, сопровождающегося падением массы тела, задержкой роста и развития. Основными источниками незаменимых аминокислот являются белки животного происхождения (молоко, творог, мясо, яйца, рыба). В продуктах растительного происхождения (мука, крупы, бобовые) белки не содержат полного набора незаменимых аминокислот или содержат их в недостаточном количестве. Вместе с тем, растительные белки обладают низкой усвояемостью (60% против 90% у животных белков).

В последние годы много внимания уделяется условно эссенциальным аминокислотам – L-карнитину, таурину, глутаминовой кислоте, глицину. Эти аминокислоты обычно синтезируются в достаточном количестве эндогенно, но при определенных условиях требуется их дополнительное поступление с пищей (при ферментопатиях, при истощении функции печени, высоких нагрузках и т.д.)

Заменимые аминокислоты – аланин, аргинин, аспартамовая кислота, аспарагин, глутаминовая кислота, глицин, пролин, серин. В обычных условиях потребности в них покрываются за счет эндогенного синтеза.

Для организма ребенка важным является обеспеченность биологически активным небелковым азотом – нуклеотиды- структурные компоненты ДНК и РНК, а также АТФ – главная межклеточная молекула, транспортирующая энергию. Другие нуклеотиды участвуют в синтезе белков, жиров, в т.ч. ПНЖК, углеводов, повышают иммунитет, стимулируют рост полезной флоры кишечника, усиливают всасывание железа.

Количество животного белка в рационе с возрастом уменьшается в соотношении с растительным белком – от 3 до 7 лет 60-65%, старше 7 лет – 55% от общего количества получаемого белка, у взрослых – не менее 50% белков животного происхождения, у детей – не менее 60%, как и у взрослых спортсменов, а у юных спортсменов – 70% (при этом 40% животных белков должно поступать за счет мяса, рыбы, яиц и 30% за счет молока и молочных продуктов).

Биологическая ценность белка в пищевом рационе значительно возрастает при условии **здорового питания**, т.е. правильного сочетания белков животного и растительного происхождения, так как при этом взаимно обогащается и уравнивается соотношение незаменимых и заменимых

аминокислот, заменимые аминокислоты оказывают берегающее действие на расход незаменимых аминокислот и создаются оптимальные условия для синтеза собственных тканевых белков. Так, например, богатый лизином молочный белок, дополняя аминокислотный состав муки бедной лизином, существенно увеличивает ценность мучных блюд приготовленных на молоке. Таким же образом обоснована ценность молочных каш. Изделия из муки и круп полезно сочетать с мясом и рыбой, белки которых богаты лизином и метионином. Белковая ценность яиц повышается при употреблении их с картофелем.

При оценке **повседневного питания** детей всех возрастных групп установлено, что недостающими в нем чаще всего являются 3 аминокислоты:

#### Аминокислоты Основные источники

Триптофан	мясо (вырезка) рыба (атлантическая сельдь, треска, минтай) морепродукты (кальмары) жирный творог яйца горох фасоль соя
Лизин	мясо кролика индейки телятина п категории куры кальмары сыр нежирный творог бобовые
Метионин	молоко и молочные продукты сыр нежирный творог яйца мясные и рыбные продукты

Белки – это основной пластический материал для роста, развития и обновления организма. Они представляют собой основные структурные элементы всех тканей, входят в состав жидкой среды организма. Белки пищи расходуются на построение эритроцитов и гемоглобина, ферментов и гормонов, принимают активное участие в выработке защитных факторов – антител.

Недостаточная полноценность растительных белков опровергает научную основу вегетарианства как формы *здорового питания*. Вегетарианство также мало приемлемо для спортсменов в виду большего объема пищи и худшей ее усвояемости, особенно белков.

## **б) Роль жиров в здоровом питании**

ЖИРЫ выполняют в организме много функций – накапливают энергию, сохраняют тепло, защищают от травм, участвуют в обмене и образовании необходимых гормонов, витаминов и других биологически активных веществ.

Кроме высокой энергетической ценности (1 г жира дает 9,3 кал против 4,1 при «сгорании» 1 г белка или углевода), жиры наравне с белками выполняют роль пластического материала, входя в состав всех клеток и тканей организма. Жиры являются поставщиками полиненасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов, влияют на сердечно-сосудистую, центральную нервную системы, участвуют в процессе пищеварения, обеспечивают нормальный уровень иммунитета. Они способствуют лучшему использованию организмом белков, витаминов, минеральных веществ. Однако жиры это не самый легко доступный источник энергии в организме. Их усвоение в пищеварительном тракте происходит медленнее, чем белков и углеводов и требуют специальной подготовки – эмульгирования ферментами поджелудочной железы и желчью. Последующий процесс использования энергии жиров многоступенчатый, требующий участия ферментов – катализаторов, расхода энергии.

Хотя энергетическая ценность всех видов жиров одинаковая, но усвояемость их может существенно различаться. Зависит это не только от природы жира, так и от состояния организма. Легче усваивается молочный жир, содержащий жирные кислоты с более короткими углеродными цепями и представляющий собой эмульгированную форму. Основным источником - сливочное масло и молочные продукты – обладает высокими вкусовыми качествами, благодаря низкой температуре плавления легко усваивается, содержит достаточное количество витаминов А, D<sub>2</sub>, каротина, токоферолов, фосфатидов, холина, биологически активных высокомолекулярных жирных кислот и сбалансированным соотношением.

Жировая часть рациона складывается из собственно жировых продуктов (масла, маргарин, животные жиры) и «скрытого» жира, содержащегося во всех других продуктах. Наибольшее количество содержится в готовых продуктах – вареные и копченые колбасы, сардельки, сосиски, сыры, сметана, сливки, сырковые массы, копчености, кондитерские изделия, сдобное печенье, мороженое, торты с кремом, которое составляет до 50% жира в рекомендуемых продуктовых наборах.

Растительные жиры являются основными источниками полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), витамина Е.

Основным компонентом всех видов жиров являются жирные кислоты, различающиеся по своей химической структуре на насыщенные, мононенасыщенные, полиненасыщенные (эссенциальные – линолевая, линоленовая, арахидоновая) – их также называют иногда витамином F.

ПНЖК входят в состав клеточных мембран, нервной ткани, зрительного аппарата, также являются предшественниками простагландинов и лейкотриенов – посредников и регуляторов обменных процессов в клетках. Это незаменимые факторы питания. При их дефиците наступают нарушения обмена веществ, как липидного, так и белкового, электролитного, фосфорно-кальциевого. Недостаток может также проявляться в виде нейродермита, экземы, заболеваний поджелудочной и щитовидной желез.

ПНЖК разделяются на 2 семейства : Омега-6(линолевая) и Омега-3 (альфа-линоленовая, эйкозапентаеновая и докозагексаеновая жирные кислоты). Основные источники для Омега-6 – подсолнечное, кукурузное, соевое, хлопковое масла, а Омега-3 – льняное, соевое растительные масла, а также рыбий жир. Жирные кислоты рыбьего жира имеют уникальное значение и отличаются от жирных кислот растительных масел. Крайне важно соотношение Омега-6 и Омега-3 от 5:1 до 10:1 в зависимости от имеющихся нарушений.

Суточная потребность ребёнка в жирах составляет 1,5-2,4 г на 1 кг массы тела . В рационе 75-80 % составляют жиры животного и 20-25% жиры растительного происхождения.

### **в) Роль углеводов в здоровом питании**

ЖИРЫ выполняют в организме много функций – накапливают энергию, сохраняют тепло, защищают от травм, участвуют в обмене и образовании необходимых гормонов, витаминов и других биологически активных веществ.

Углеводы - основной источник энергии. Они подразделяются на простые (моно- и дисахариды) и сложные – полисахариды. К моносахарам относятся – глюкоза (виноградный сахар), фруктоза (мед, фрукты), галактоза (содержится в молочном сахаре). К дисахаридам – сахароза (сах.свекла и сах.тростник) = сахароза + фруктоза; лактоза (молочный сахар) = глюкоза + галактоза; мальтоза = глюкоза x 2.

Простые углеводы имеют сладкий вкус, легко растворяются в воде, быстро всасываются и легко усваиваются организмом, используются для

образования гликогена, обеспечивают жизненно важные органы. При избытке могут выделяться с мочой, а также превращаются в собственные жиры и откладываются. Поэтому простые сахара следует использовать в пределах физиологической нормы.

Бытующее среди спортсменов мнение, что употребление большого количества сахара способствует повышению работоспособности ошибочно. После напряженной тренировки для быстрого восстановления сил иногда рекомендуется съесть сладкое (эквивалент 50 г сахара).

Полисахариды – крахмал, гликоген, декстрины, клетчатка, пектины, целлюлоза. Перевариваемые (крахмал, декстрины, гликоген) перевариваются и усваиваются значительно медленнее (примерно около 6 часов, а простые через 5-10 минут). Неперевариваемые – пищевые волокна (клетчатка, целлюлоза, пектины) – не усваиваются, но оказывают благотворное действие на функцию желудочно-кишечного тракта.- стимулируют деятельность пищеварительных желез и переваривание пищи, моторную функцию, усиливают выделение желчи и выведение избыточного холестерина, нормализуют микрофлору кишечника, адсорбируют нежелательные продукты обмена, нейтрализуют и выводят токсины.

#### **г) Роль органических кислот**

Яблочная, лимонная, молочная, щавелевая, винная – почти все являются источником энергии. Положительно влияют на деятельность ЖКТ, снижая рН и улучшая состав микрофлоры. Винная кислота организмом не усваивается. Щавелевая в больших количествах может оказывать токсическое действие.

#### **д) Роль минеральных веществ**

Минеральные вещества входят в состав всех клеток и тканей, обеспечивают правильный рост и развитие костного скелета, зубов, мышечной, нервной ткани, принимают активное участие в процессах кроветворения, выработке различных ферментов и гормонов.

Это основные регуляторы важнейших физиологических процессов. В организме человека есть практически все вещества представленные в природе. Одни из них представлены в относительно большом количестве – макроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, магний, хлор), другие в очень малом – сотые доли процента – микроэлементы (железо, медь, кобальт, фтор, йод, цинк, селен и др.)

Продукты питания резко различаются по составу микро и макроэлементов. Поэтому для удовлетворения потребности в них, которая в детском возрасте

особенно велика в связи с интенсивным ростом и развитием, а у детей спортсменов тем более, необходимо разнообразное, здоровое питание.

#### **е) Питьевой режим**

Вода - универсальный растворитель. Необходима для нормального здорового функционирования всех органов и систем. Тело взрослого состоит из воды на 60%, детей и подростков – на 70-90%.

В обычных условиях организм теряет воду с мочой, калом, потом и через легкие. В зависимости от возраста, температуры, климата, состояния здоровья и деятельности суточная потребность в свободной жидкости может колебаться от 1.5-2 до 5-6 литров в сутки.

Питьевой режим в **сбалансированном рационе здорового питания ребёнка** не может быть ограничен, так как не только ведет за собой снижение работоспособности его, но и может приводить к серьезным нарушениям со стороны почек.. Как критерий правильности организации здорового питьевого режима может быть выбран диурез (лучше под периодическим контролем лабораторных показателей) – выделяться должно не менее 1 литра мочи в сутки и учитываться баланс «выпитого и выделенного» с учетом других потерь.

Для утоления жажды может быть предложена минеральная вода, фруктовые и овощные соки и напитки, морсы, чай, тонизирующие напитки, свежие фрукты и овощи. Следует быть крайне осторожными при употреблении холодных напитков в жару .

У детей важно обращать внимание на пользование индивидуальными стаканами или бутылками.

#### **4) Витамины в рационе здорового питания**

**Витамины - важные и незаменимые компоненты рациона здорового питания**, принимающие участие во всех жизненно необходимых биохимических процессах организма. Недостаточное потребление витаминов отрицательно сказывается на здоровье, физическом развитии, заболеваемости, способствует развитию обменных нарушений, хронических заболеваний. Усиливает воздействие на организм вредных экологических факторов, повышенного радиационного фона, увеличивает риск онкологических и генетических нарушений, в том числе индуцируемых радиацией.

Гиповитаминозный фон, характерный для большого числа здоровых детей, усугубляется при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, почек. Лекарственная терапия, антибиотики,

хирургические вмешательства, а также интенсивные нагрузки углубляют гиповитаминозы.

Витамины практически не синтезируются в организме и должны поступать с пищей, однако зачастую они содержатся в продуктах питания в незначительных количествах или легко разрушаются при неправильном и длительном их хранении, тепловой обработке, высушивании, консервировании.

Общими признаками гиповитаминозов являются повышенная утомляемость, раздражительность, снижение сопротивляемости к заболеваниям и степень проявлений зависит от степени имеющегося дефицита.

Витамины подразделяются на жирорастворимые (А, провитамин А – В-каротин, Е, Д, К) и водорастворимые (витамины группы В, витамин С, Н)

Для профилактики и коррекции дефицита витаминов, макро- и микронутриентов в рационе питания, необходимо:

- увеличение потребления населением богатых витаминами продуктов здорового питания, их правильное хранение и приготовление
- обогащение витаминами массовых продуктов питания (хлебо-булочные, молочные продукты, соль)
- витаминизация пищи в пунктах питания организованных коллективов (детские сады, школы, лагеря, лечебно-профилактические учреждения, предприятия и т.д)
- прием поливитаминных препаратов

## **5. Примерный перечень вопросов для родителей о питании ребёнка**

- Каков суточный бюджет времени ребенка (сон, еда, дорога, учеба, тренировки)?
- Как и где реально питается ваш ребенок (какие продукты питания потребляет и сколько - целесообразно ведение пищевого дневника в течение 2-3 недель). Сколько раз и в какое время, успевает ли завтракать, обедать, горячее ли питание, что пьет и сколько?
- Как работает буфет, столовая, каковы санитарно-гигиенические условия?
- Каков ассортимент продуктов и напитков в школьном буфете, столовой, кафе спорткомплексе, часы их работы?
- .Каким продуктам питания ребенок отдает предпочтение
- Берет ли с собой еду из дома. Если «да», то что именно и в каком количестве (фрукты, бутерброды, термос с горячей едой, обогащенные кисло-молочные продукты типа иммунеле и т.п.)
- Использует ли заменители питания (протеиновые, аминокислотные, энергетические напитки, кислородно-витаминные коктейли другие БАДы)? Кем они производятся, где покупаются, знаете ли вы каков их реальный состав? Кто рекомендует и контролирует их прием?
- Принимает ли поливитаминные препараты и какие? Как регулярно, в каких дозировках?
- Каковы сложившиеся привычки питания в семье и состояние здоровья членов семьи (заболевания ЖКТ, гипертония, избыточный вес, сахарный диабет, другое)? Какие продукты питания и напитки всегда есть в вашем холодильнике? Какие продукты питания и напитки вы предпочитаете покупать?
- Каково самочувствие, настроение ребенка, есть ли проблемы со стулом, каковы спортивные результаты, учеба. Есть ли какие-то изменения в лучшую или худшую сторону?
- Когда ребенок был на последнем профилактическом осмотре у врача, есть ли ухудшения по сравнению с предыдущим осмотром? Как часто болеет простудными заболеваниями?

## **6. Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания**

**детей 7-11 и 11-18 лет**

**Методические рекомендации**

**№ 0100/8604-07-34**

**Разработано:**

**ГУ НИИ питания РАМН**

Академик РАМН, проф. Тутельян В.А., проф. Конь И.Я., к.м.н. Волкова Л.Ю., Дмитриева С.А., к.м.н. Копытько М.В., Ларионова З.Г.

**Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека**

Аксенова О.И., Яновская Г.В.

**Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения**

к.э.н. Тобис В.И., Отришко М.Г.

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет предназначены для врачей-педиатров, врачей-диетологов, специалистов органов и учреждений Роспотребнадзора, директоров и зам.директоров по социальным вопросам образовательных учреждений, специалистов предприятий различных форм собственности, организующих питание учащихся в школах и других специалистов, участвующих в организации питания учащихся образовательных учреждений.

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет разработаны в соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания школьников принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования, а также в соответствии с распоряжением Президента РФ, Постановлением Правительства РФ и приказом Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека №54 от 27.02.2007 «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях».

Разработанные наборы продуктов для детей школьного возраста включают все необходимые детям группы продуктов, ассортимент которых может меняться в пределах рекомендуемого набора с учетом местных социально-экономических, климатических и других особенностей.

Среднесуточные наборы продуктов могут быть использованы как в практической работе по организации питания детей в школах, так и для организации индивидуального (домашнего) рационального питания. Пищевая ценность и химический состав наборов соответствуют современным требованиям и обеспечивают удовлетворение физиологических норм потребности в основных пищевых веществах и энергии. В представленном наборе приводятся данные о рекомендуемых количествах продуктов, выраженных в граммах брутто.

**Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей школьного возраста (на одного ребенка, г/брутто)**

Наименование продуктов	Возраст детей, количество продуктов, г, мл, брутто	
	7-11 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	250	250
Овощи свежие, зелень	350	400
Фрукты (плоды) свежие	200	200
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	200
Мясо 1 кат.	95	105
Птица 1 кат п/п	40	60
Рыба	60	80
Колбасные изделия	15	20
Молоко (м.д.ж. 3,2%)	300	300
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2%)	150	180
Творог	50	60
Сыр	10	12
Сметана	10	10
Масло сливочное	30	35
Масло растительное	15	18

Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.
Сахар	40	45
Кондитерские изделия	10	15
Чай	0,4	0,4
Какао, напиток кофейный злаковый	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2
Соль	5	7

#### Химический состав набора продуктов

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности			
	7-10 лет		11-17 лет	
	Содержание	%	Содержание	%
Белок, г	92,1	119,6	111,7	124,0
Жир, г	90,1	114,0	106,3	115,6
Углеводы, г	315,7	94,2	381,9	97,9
Энергетическая ценность, ккал	2451,0	104,3	2951,0	107,3

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности			
	7-11 лет		11-18 лет	
	Содержание	%	Содержание	%
Белок, г	52,5	66	64,7	67
Жир, г	49,6	62	60,1	63
Углеводы, г	179,0	55	212,0	56
Энергетическая ценность, ккал	1414,2	59	1701,4	60
Витамины, мг				
В <sub>1</sub>	0,6	47	0,7	49
В <sub>2</sub>	0,98	70	1,14	67
Минеральные вещества, мг				
Кальций	528,5	48	611,4	51
Железо	11,1	93	13,4	75

## 8. Заключение

Почувствуй здоровый вкус жизни!

Вы заметили, что слова «здоровый образ жизни» слышны буквально на каждом шагу?

Так и есть: сегодня эта тема интересует практически всех.

Изменить напряженный ритм жизни не всегда в наших силах, но мы можем принести много пользы собственному организму, активно двигаясь, отказываясь от вредных привычек и придерживаясь правильного питания. Ведь именно оно — одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Правильно питаясь, мы всегда можем оставаться в хорошей физической форме, контролировать свой вес и бороться с вредным влиянием окружающей среды. Старая истина «Ты — то, что ты ешь» в XXI веке стала еще более актуальна. Тем, кто заботливо обеспечивает организм всеми необходимыми пищевыми веществами, последний отвечает красотой, молодостью, активностью и радостью жизни.