

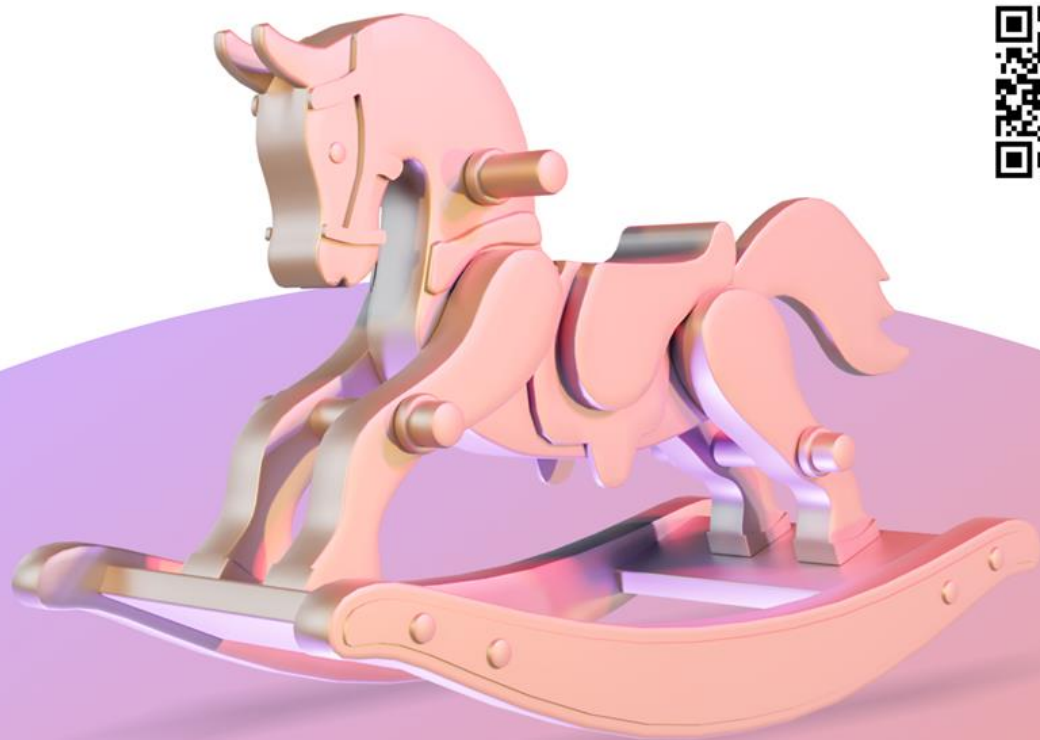


**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



@ZDOROVOE_POKOLE
NEE



Питание школьников. От 7ми лет и старше

Включайся в проект - поделись с тем,
кому это важно

проект с заботой  обо мне



**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, отвечающей требованиям безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий сохранению здоровья человека, в том числе репродуктивного, и профилактике заболеваний.

Таким образом, здоровое питание школьника должно не просто обеспечить ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами и энергией в оптимальном количестве, но и способствовать укреплению здоровья и профилактике заболеваний.





Составляющие здорового питания школьника:

1. Количество поступающей с питанием энергии должно соответствовать энерготратам, а содержание пищевых веществ - физиологическим потребностям организма
2. В питании присутствуют все основные группы пищевых продуктов для обеспечения его разнообразия
3. Соблюдается правильный режим питания
4. В рацион желательно включать специализированные пищевые продукты, которые отличает гарантированное качество, контроль за содержанием жиров, поваренной соли, легкоусвояемых сахаров. В них могут дополнительно вводиться витамины, минералы, пищевые волокна и биологически активные компоненты
5. Способы приготовления пищи должны способствовать максимальному сохранению пищевой ценности исходных продуктов
6. Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка и прививать культуру питания



**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Обеспечение потребностей в пищевых веществах и энергии

Для того чтобы обеспечить организм всем спектром пищевых веществ, который достаточно широк, питание должно быть максимально разнообразным. Чем разнообразнее питание и шире ассортимент продуктов, которые мы используем (с учетом возраста и состояния здоровья), тем меньше вероятность возникновения как недостатка, так и избытка отдельных пищевых веществ.



проект с заботой  обо мне



Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков школьного возраста

| Показатели (в сутки) | Возрастные группы | | | | |
|--------------------------|-------------------|-----------------|---------|-----------------|---------|
| | От 7 до 11 лет | От 11 до 14 лет | | От 14 до 18 лет | |
| | | мальчики | девочки | юноши | девушки |
| Энергия (ккал) | 2100 | 2500 | 2300 | 2900 | 2500 |
| Белок, г | 63 | 75 | 69 | 87 | 75 |
| в т.ч. животный (%) | 60 | | | | |
| % по ккал | 12 | | | | |
| Жиры, г | 70 | 83 | 77 | 97 | 83 |
| Жир, % по ккал | 30 | | | | |
| Углеводы, г | 305 | 363 | 334 | 421 | 363 |
| Углеводы, % по ккал | 58 | | | | |
| в т.ч. сахар % по ккал | < 10 | | | | |
| Витамины | | | | | |
| Витамин С, мг | 60 | 70 | 60 | 90 | 70 |
| Витамин В1, мг | 1,1 | 1,3 | | 1,5 | 1,3 |
| Витамин В2, мг | 1,2 | 1,5 | | 1,8 | 1,5 |
| Витамин В6, мг | 1,5 | 1,7 | 1,6 | 2,0 | 1,6 |
| Ниацин, мг | 15,0 | 18,0 | | 20,0 | 18,00 |
| Витамин В12, мкг | 2,0 | 3,0 | | | |
| Фолаты, мкг | 200 | 300-400 | | 400 | |
| Пантотеновая кислота, мг | 3,0 | 3,5 | | 5,0 | 4,0 |
| Биотин, мкг | 20 | 25 | | 50 | |
| Витамин А, мкг | 700 | 1000 | 800 | 1000 | 800 |
| Витамин Е, мг | 10,0 | 12,0 | 12,0 | 15,0 | 15,0 |
| Витамин D, мкг | 10,0 | | | | |
| Витамин К, мкг | 60 | 80 | 70 | 120 | 100 |
| Минеральные вещества | | | | | |
| Кальций, мг | 1100 | 1200 | | | |
| Фосфор, мг | 1100 | 1200 | | | |
| Магний, мг | 250 | 300 | 300 | 400 | 400 |
| Калий, мг | 900 | 1500 | | 2500 | |
| Хлориды, мг | 1700 | 1900 | | 2300 | |
| Железо, мг | 12,0 | | 15,0 | | 18,0 |
| Цинк, мг | 10,0 | 12,0 | | | |
| Йод, мг | 0,12 | 0,13 | 0,15 | | |
| Медь, мг | 0,7 | 0,8 | | 1,0 | |
| Селен, мг | 0,03 | 0,04 | | 0,05 | |
| Хром, мкг | 15 | 25 | | 35 | |
| Фтор, мг | 3,0 | 4,0 | | 4,0 | |



**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Потребности человека в любом возрасте в энергии и пищевых веществах очень индивидуальны и зависят от множества факторов: пола, возраста, образа жизни и даже факторов окружающей среды.

Основными группами продуктов являются:

- Мясо, включая различные виды мяса животных, мясо птиц и продукты из них, а также колбасно-сосисочные изделия
- Рыба и рыбопродукты
- Молоко и молочные продукты
- Яйца
- Фрукты и овощи
- Хлеб и хлебобулочные изделия
- Макароны изделия, крупы и бобовые
- Пищевые жиры
- Сахар, кондитерские изделия
- Соль и специи

проект с заботой  обо мне

1. Мясную группу отличает высокое содержание полноценного белка, витаминов группы В (В12, В6), легкодоступных для усвоения железа и цинка

Потребность в этих пищевых веществах значительно увеличивается в периоды активного роста.

В питании школьников рекомендуется использовать различные виды мяса (свинину, говядину, баранину, мясо индейки и курицы, кролика и пр.). При выборе мяса предпочтение отдавайте продукту с меньшим содержанием жира (ориентироваться можно на видимый жир). Мясо гусей и уток не лучший выбор, поскольку содержание жира в нем традиционно высоко (в среднем 30%).

Блюда из субпродуктов (печени, сердца, языка) позволяют разнообразить рацион. Однако их отличает высокое содержание экстрактивных веществ, поэтому чаще 1 раза в 7-10 дней включать их в меню не стоит. Существует мнение о способности субпродуктов повышать уровень железа в крови. В субпродуктах, действительно, присутствуют в значительных количествах пищевые вещества - участники кроветворения - цинк, медь, марганец. При этом уровень белка по сравнению с мясом ниже, железо из них усваивается хуже. Сразу оговорим, что если у ребенка выявлен недостаток железа - железodefицитная анемия, бороться с ней следует при помощи медикаментозных средств. Продукты питания могут лишь предупредить ее возникновение.





2. Колбасно-сосисочные изделия (сосиски, сардельки, всевозможные колбасы) также относят к группе мясных продуктов, однако, их пищевая ценность значительно уступает натуральному мясу

Колбасы и сосиски привлекают детей, благодаря выраженному вкусу. Содержание белка в колбасно-сосисочных изделиях в 1,5-2 раза меньше, чем в мясе (до 10-12%), но при этом высоко количество соли, жиров, специй и пищевых добавок, необходимых для придания им соответствующего цвета, запаха и вкуса. Существуют колбасные изделия, специально разработанные для детского питания. Они содержат меньшее количество жира, специй, соли, пищевых добавок, некоторые обогащают витаминами и минеральными веществами.

Не следует забывать, что даже специализированные детские сосиски и сардельки не могут заменять блюда из натурального мяса.

Колбасы и сосиски не являются обязательным компонентом питания и не должны бесконтрольно использоваться в питании школьников. Сосиски и сардельки не следует предлагать чаще 1 раза в 7-10 дней.





3. Рыба и рыбопродукты также являются источниками высококачественного белка, железа и витамина B12, поэтому очень близки по пищевой ценности к мясной группе

Морская рыба содержит в достаточных количествах йод и фтор. В рыбе содержится мало соединительной ткани, по сравнению с мясом животных, поэтому она легче усваивается.

Жиры рыб имеют уникальный состав. В них содержатся особо ценные длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 – докозагексаеновая и эйкозапентаеновая. Они играют важную роль в формировании структур головного мозга, работы органа зрения и иммунной системы.

Несмотря на то, что богаты длинноцепочечными полиненасыщенными жирными кислотами жирные сорта рыбы (палтус, скумбрия, сельдь и др), в питании школьника предпочтительнее использовать маложирные сорта рыбы, которые не нагружают желудочно-кишечный тракт (пикшу, судак, треску и пр.).

Рыбу следует предлагать ребенку 1-2 раза в неделю. В питании школьника можно использовать также малосоленую рыбу, но в небольших количествах, из-за большого содержания соли.



4. Крабы, креветки, трепанги, кальмары, мидии, омары, лангусты, морские гребешки и др. – представители морепродуктов

Морепродуктами называются все живые организмы, которые живут в море, кроме рыбы.

Морепродуктам свойственна высокая аллергенность и содержание значительных количеств экстрактивных веществ, поэтому их не следует регулярно использовать в питании детей. Морепродукты содержат в своем составе полноценный белок, полиненасыщенные жирные кислоты, а также йод, магний, кальций и фосфор. Относящаяся к морским водорослям ламинария (морская капуста) ценится за высокое содержание органического йода; кроме того, в ее составе присутствуют сорбенты, благоприятно влияющие на работу кишечника, обладающие способностью выводить из организма тяжелые металлы, радионуклиды и токсины.

5. В яйцах содержатся значительные количества легкоусвояемого белка, в яичном желтке - длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, витамины А, Д, β-каротин и лецитин

Школьнику можно предлагать блюда из яиц 2 раза в неделю, кроме того яйца используются при приготовлении различных блюд.



6. Молоко и молочные продукты обеспечивают ребенка высококачественным легкоусвояемым белком, кальцием, витамином В2 и относятся к продуктам для ежедневного применения

Кисломолочные продукты служат источниками полезных микроорганизмов, которые нормализуют микрофлору кишечника. Оптимальная жирность жидких молочных продуктов для питания школьника – 2,5-3,2%, сметаны – 10-15%, творога – 5-9%.

Из сыра следует выбирать твердые и полутвердые сорта. В течение дня ребенок должен получать 2-3 раза молочные продукты.

7. Фрукты и овощи являются поставщиками в организм минеральных солей, природных сахаров, пищевых волокон, некоторых витаминов (например, витамина С, РР, β-каротина, фолиевой кислоты)

Быстрозамороженные овощи и фрукты, наряду со свежими, могут использоваться в питании детей.

Применяемая на сегодняшний день промышленная «шоковая» заморозка позволяет максимально сохранить в замороженных продуктах пищевые вещества, включая витамины. Овощи и фрукты следует употреблять ежедневно по 2-3 порции, которые обеспечат рекомендуемые для школьника 280-320 г овощей (помимо картофеля) и 200-250 г фруктов в день.



8. Хлеб, хлебобулочные изделия, макаронные изделия и крупы

В состав этих продуктов входят практически все пищевые вещества – белки, жиры, углеводы (включая пищевые волокна), ряд витаминов (группы В) и минералов (магния, железа, селена и др.).

Они обеспечивают организм значительным количеством энергии за счет высокого содержания углеводов (главным образом крахмала). Детям лучше предлагать многозерновой хлеб, с добавлением цельных зерен, которые богаты пищевыми волокнами. Например, в цельнозерновом хлебе содержание пищевых волокон достигает 7%, в обычном белом их только 3%.

Среди макаронных изделий больше всего белка, витаминов и пищевых волокон в тех из них, что выработаны из твердых сортов пшеницы.

Среди круп первое место по пищевой ценности занимают - гречневая и овсяная. В них больше белка, минеральных веществ (магния, железа, цинка, меди), витаминов В1, В2, РР и пищевых волокон (около 12%). При этом, в соответствии с принципами здорового питания, для обеспечения вкусового разнообразия в рационе ребенка должны присутствовать различные крупы.

9. Бобовые (фасоль, горох, чечевица, соя и пр.) содержат большое количество растительного белка, пищевых волокон, витаминов (группа В, С, Е, РР, бета-каротин), минеральных веществ (калия, магния и др.)

Количество белка в сое может достигать 45%.

Белки бобовых не являются полноценными, хотя и близки по пищевой ценности к белкам животного происхождения.



10. Орехи могут использоваться в питании школьников в составе блюд (салатов, кондитерских изделий) и как часть перекуса (например, вместе с фруктами)

Орехи содержат растительный белок, полиненасыщенные жирные кислоты, а также богаты такими микроэлементами, как магний, железо, цинк. Однако высокое содержание жиров (более 50%), может провоцировать возникновение проблем со стороны желудочно-кишечного тракта при избыточном количестве орехов в рационе. Чтобы избежать проблем, ребенку следует ограничиться количеством орехов, уместающимся в его собственной горсти.

11. Грибы позволяют разнообразить питание и повысить вкусовые качества отдельных блюд

В них присутствуют большое количество растительного белка и пищевых волокон, а также калий, магний, железо, витамины С и группы В, однако все эти пищевые вещества из грибов плохо усваиваются, особенно в детском возрасте.

Поэтому грибы можно использовать в питании школьника лишь в небольших количествах и изредка, при условии, что у ребенка нет проблем с переносимостью продукта.

12. Кондитерские изделия

Предлагать их следует после основного приема пищи или включать в дополнительные, контролируя количество, чтобы не подменять основные продукты в рационе ребенка.

Выбирая ребенку сладость, отдайте предпочтение кондитерским изделиям на основе фруктов без добавленного сахара.



13. Соль и специи подчеркивают вкусовые качества продуктов и блюд

Соль основной участник поддержания водного баланса в организме, т.к. является поставщиком натрия.

Систематическое поступление избыточного количества соли (в том числе с чипсами, фастфуд) приводит к задержке жидкости в организме, создает дополнительную нагрузку для работы сердечно-сосудистой системы и почек, неблагоприятно влияет на обмен веществ. Недостаток соли встречается редко и проявляется ухудшением общего самочувствия, вялостью, сонливостью, понижением артериального давления, в тяжелых случаях обмороками и судорогами.

14. В питании школьников используется некрепкий чай - зеленый или черный

Кофе предлагается злаковый (кофейный напиток), чаще всего из ячменя и цикория.

Злаковый кофе благоприятно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, сосудистой, иммунной и нервной системы. Какао предлагают только в утренние часы, так как в его составе присутствует алкалоид теобромин, обладающий тонизирующим действием. Какао достаточно «сытный» продукт. В какао-порошке высоко содержание жиров (до 15%), белков (24%), а также присутствуют углеводы (до 10%). Нельзя отнести газированные напитки к разряду полезных из-за высокого содержания углекислоты и сахара. Следует также учитывать, что многие газированные напитки содержат консервант - бензоат натрия. Содержание сахара в сладких газированных напитках значительно больше, чем в традиционных.

15. Для того, чтобы в рационе ребенка не было переизбытка углеводов, количество сока в питании следует контролировать

Сок - полезный продукт, в нем присутствуют природные антиоксиданты, защищающие наши клетки от стрессовых воздействий, органические кислоты, стимулирующие пищеварение, а также минеральные вещества, в частности, калий.

Соки с мякотью обеспечат ребенка и дополнительным количеством пищевых волокон. При этом сок будет полезным при соблюдении требований к его количеству в питании детей, которое для ребенка школьного возраста составляет 200-300 мл в сутки. Для ограничения количества сахара в питании детей, компоты можно варить без сахара, добавляя минимальное количество в уже приготовленный продукт, насыщенный природными сахарами из фруктов. Важно, чтобы снижение потребления сахара касалось всех членов семьи.





Пищевые продукты, рекомендованные для использования в питании детей школьного возраста

| Продукты для ежедневного использования | Продукты для использования в питании несколько раз в неделю | Продукты, которые не рекомендуется включать в рацион питания детей школьного возраста |
|---|---|--|
| <p>Нежирные сорта мяса: говядины; свинины, баранины и др; мясо птицы (кур, индейки и др), кролика.</p> <p>Молоко и молочные продукты:</p> <ul style="list-style-type: none">• Молоко 2,5-3,2% жирности• Сметана 10–15% жирности• Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка, простокваша, ацидофилин, биолакт и др) жирностью 2,5-3,2%;• Сыры неострые <p>Все виды овощей и фруктов, включая быстрозамороженные</p> <p>Крупы (рис, пшено, овсяная, гречневая, кукурузная, ячменная и др) и макаронные изделия.</p> <p>Хлеб: ржаной, ржано пшеничный, пшеничный или из смеси муки с добавлением цельного зерна</p> <p>Напитки: соки из фруктов и овощей, нектары (лучше с мякотью), морсы, компоты Чай некрепкий черный и/или зеленый</p> | <p>Колбасно-сосисочные изделия: не чаще 1-2 раз в нед</p> <p>Мясные субпродукты (печень, сердце, язык) - не чаще 1 раза в 7-10 дней.</p> <p>Рыба и рыбопродукты не менее 2 раз в неделю: треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, окунь, горбуша, лосось, форель, сельдь (вымоченная) и др.</p> <p>Блюда из яиц - 2 раза в неделю: омлеты; яйца отварные</p> <p>Творог 5-9% жирности жирности;</p> <p>Сухофрукты и орехи</p> <p>Консервы: зеленый горошек; кукуруза сахарная; икра кабачковая, баклажанная</p> <p>Напитки: некрепкий кофе, какао</p> <p>Кондитерские изделия: пастила, шоколад, зефир, пряники, печенье, мармелад, конфеты</p> | <p>Непрожаренное мясо и рыба, непастеризованное молоко</p> <p>Продукты, приготовленные во фритюре.</p> <p>Маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки)</p> <p>Кондитерские изделия (в том числе торты, пирожные), содержащие большие количества крема</p> <p>Энергетические напитки</p> |



Примерный объем порций для детей школьного возраста

| Название блюда | Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп | |
|--|--|-----------------|
| | 7 -11 лет | 11 лет и старше |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо | 150-200 | 200-250 |
| Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.) | 200 | 200 |
| Салат (свежих овощей, фруктов) | 60-100 | 100-150 |
| Суп | 200-250 | 250-300 |
| Мясо, котлета | 80-120 | 100-120 |
| Гарнир | 150-200 | 180-230 |
| Фрукты | 100 | 100 |

Как правильно составить рацион школьнику

Оптимальный для школьников суточный рацион распределяется следующим образом: три основных приема пищи с горячим блюдом и не менее двух – дополнительные (второй завтрак, полдник).

Дополнительным приемом пищи служит питание «на ночь», но это подразумевает, что ребенок должен его получить не менее, чем за два часа до сна.

Распределять приемы пищи ребенка следует с учетом особенностей его режима дня, графика занятий в школе и дополнительных занятий.



По энергетической ценности завтрак должен составлять 20-25% от суточной энергетической потребности, обед – 30-35%, ужин – 15-20%. На дополнительные приемы пищи выделяется: на второй завтрак – 5-10 % суточного количества калорий, на полдник – 10-15%.

Завтрак должен быть достаточно плотным, с присутствием продуктов – источников белка (яиц, творога, сыра и др).

Блюда из мяса (рыбы) включайте в состав обеда и ужина. Овощные блюда (в том числе овощной суп, гарнир, салат или просто свежие овощи) предлагайте 2-3 раза в день.

В обед старайтесь чередовать супы на мясном бульоне с вегетарианскими, крупяные (картофельный, рассольник, лапшу и др.) с овощными (щи, борщ, из сборных овощей). Правильно приготовленный суп – это прекрасное диетическое блюдо. Если ребенок «недолюбливает» овощи, овощной суп – поможет скомпенсировать рацион.

Правильно сочетайте блюда. Если на первое приготовили ребенку овощной суп, то в качестве гарнира на второе выберите крупяной или макаронны. И наоборот, если суп крупяной, то на гарнир предложите овощи.

Оцениваете совместимость продуктов и блюд. Если в качестве первого суп с капустой, на закуску не следует предлагать капустный салат или солянку на второе. Следите за разнообразием в меню. Одно и то же блюдо не должно повторяться в течении дня.

Чтобы избежать повторов, следует ознакомиться с меню в школе. Любой прием пищи завершайте напитком. Пить ребенку между приемами пищи следует воду, лучше бутилированную с гарантированным качеством, которая всегда должна быть в доступе у ребенка.



Продукты, рекомендуемые для включения в питание школьника

| Наименование пищевых продуктов | Объем продукта |
|--|--|
| Молоко (2,5-3,2% жирности) | 1,5-2 чашки* |
| Кисломолочные напитки (2,5% -3,2% жирности) | 1 чашка* |
| Творог (5-9% жирности) | 1/2 чашки* |
| Сметана (10-15% жирности) | 1-2 чайные ложки |
| Сыр | 2-3 ломтика, 15-20 г |
| Мясо, мясо птицы, рыбы | 1-2 котлеты/ куском 70-100 г |
| Овощи, за исключением картофеля (морковь, свекла, помидоры, огурцы, перец сладкий, кабачки, баклажаны, все виды капусты, зелень и др.) | 2-3 чашки* |
| Фрукты свежие | 2 средних (яблока/банана/апельсина) |
| Зерновые (крупы, макаронные изделия твердых сортов) | 2-3 чашки* в готовом виде |
| Кондитерские изделия | 2 конфеты/2-3 печенья/1-2 вафли (на выбор) |
| Сахар | 6-7 чайных ложек |
| Соль пищевая поваренная или йодированная | 5-7 г |
| Соки, нектары | 1 чашка* |
| Растительные масла | 1/2 - 1 столовая ложка |
| Масло сливочное | 1 столовая ложка (для непосредственного употребления в пищу) |
| *Средний объем чашки = 200-250 мл | |



Продукты, рекомендуемые для включения в питание школьника

| | |
|------------------|--|
| Вариант 1 | <ul style="list-style-type: none">• Макароны с сыром (можно запеченные)• Салат из овощей• Напиток (чередуются кофейный напиток с молоком, какао с молоком, чай) |
| Вариант 2 | <ul style="list-style-type: none">• Каша молочная (можно с сухофруктами, фруктами)• Сыр (или яйцо)• Напиток (чередуются кофейный напиток с молоком, какао с молоком, чай) |
| Вариант 3 | <ul style="list-style-type: none">• Омлет• Горошек зеленый (или овощной салат, или овощи)• Ветчина (запеченное мясо)• Напиток (чередуются кофейный напиток с молоком, какао с молоком, чай) |
| Вариант 4 | <ul style="list-style-type: none">• Сырники со сметаной (или запеканка творожная) можно с сухофруктами (изюмом, курагой)• Салат из свежей моркови с растительным маслом• Напиток (чередуются кофейный напиток с молоком, какао с молоком, чай) |

* - всегда на столе у ребенка хлеб, сливочное масло

Если на завтрак предлагается каша – тогда на ужин, овощи с мясом, рыбой или блюдо из творога.

На завтрак творог – на ужин не творожная запеканка и т.д.

Обед включает три-четыре блюда: салат, суп, второе (с обязательным включением мяса или рыбы), напиток.

Полдник обычно состоит из молочного продукта (творожное блюдо, йогурт, кефир и др.), хлебобулочного изделия или выпечки, фруктов или ягод.

Ужин обязательно включает горячее блюдо (овощное, крупяное, творожное и т.п.) и горячий напиток.

Не следует после обеда предлагать ребенку чай, кофе, какао, молоко. Содержащиеся в этих продуктах вещества препятствуют усвоению железа, цинка, витамина В12, которые организм получает в основном в составе обеда из мясных блюд. Не случайно третьими блюдами традиционно являются компоты и морсы.

Примерная масса разовой порции для детей школьного возраста (в граммах)

| Блюдо | 7-11 лет | 12-18 лет |
|---|-----------------|------------------|
| Злаковое/ овощное/ яичное/творожное/ мясное блюдо | 150-200 | 200-250 |
| Салат, овощи | 60-100 | 100-150 |
| Первое блюдо | 200-250 | 250-300 |
| Второе блюдо (из мяса, птицы, рыбы) | 90-120 | 100-120 |
| Гарнир | 150-200 | 180-230 |
| Напиток (компот, напиток из шиповника, сок, кисель, чай, кофейный напиток, какао) | 180-200 | 180-200 |
| Фрукты | 100 | 100 |





**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



В качестве перекуса можно рекомендовать: фрукты; сухофрукты; небольшое количество орехов, кисломолочные напитки (йогурт питьевой, биолакт, кефир, ряженку и др.), батончики типа мюсли, зерновые батончики, смузи, хлебцы.

Питание ребенка дома должно учитывать и школьный рацион. Если ребенок посещает детское учреждение, нелишне будет ознакомиться с меню. Тогда будет легче решить, что предложить ребенку на ужин, как составить меню выходного дня (на субботу и воскресенье). Внимание следует уделить щадящей кулинарной обработке продуктов и блюд. Наиболее подходящими способами приготовления пищи являются отваривание, тушение, запекание, приготовление на пару.



проект с заботой  обо мне



Примерный рацион школьницы 7-11 лет

| Наименование блюд | Объем порций, гр. | Название блюд | Объем порций, гр. | Название блюд | Объем порций, гр. |
|--------------------------------------|-------------------|--|-------------------|---|-------------------|
| День 1 | | День 2 | | День 3 | |
| Завтрак | | | | | |
| Котлеты куриные | 80 | Каша молочная из овсяных хлопьев | 200 | Яйцо отварное | 50 |
| Картофельное пюре | 150 | Чай с лимоном | 200 | Оладьи с яблоком | 150 |
| Огурцы свежие | 30 | Сыр | 10 | Салат из свежей моркови | 50 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | Масло сливочное | 10 | Кофейный напиток | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 50+10 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный с сыром | 50+10 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Яблоко, груша | 100 | Голубика, малина | 100 | Груша, киви | 100 |
| Обед | | | | | |
| Суп с макаронами на бульоне из птицы | 250 | Суп из овощей | 250 | Борщ на мясном бульоне | 250 |
| Птица отварная | 100 | Салат из морской капусты | 100 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 |
| Овощи тушеные | 150 | Рыба (треска) тушеная в томате с овощами | 80 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 225 |
| Компот из яблок | 200 | Рис отварной | 100 | Компот из ягод | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Компот из сухофруктов | 200 | Хлеб зерновой | 40 |
| Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник | | | | | |
| Молоко 2,5% | 150 | Печенье | 20 | Йогурт с фруктами | 130 |
| Зефир | 20 | Сок фруктовый яблочный | 150 | печенье | 20 |
| Ужин | | | | | |
| Индейка тушеная | 70 | Котлета куриная паровая | 80 | Рыба (хек) тушеная | 80 |
| Гречка | 80 | Салат из тушеной свеклы с морковью | 150 | Овощное рагу | 100 |
| Овощной салат | 100 | Чай с лимоном | 200 | Напиток из плодов шиповника | 200 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 80 | Хлеб ржаной | 30 | | |
| Перед сном кефир (2,5-3,2%)- 150 мл | | | | | |



| Наименование блюд | Объем порций, гр. | Название блюд | Объем порций, гр. | Название блюд | Объем порций, гр. |
|---|-------------------|---|-------------------|--|-------------------|
| День 4 | | День 5 | | День 6 | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша рисовая на молоке | 200 | Каша пшеничная с тыквой на молоке | 200 | Пудинг из творога запеченный | 180 |
| Какао | 200 | Какао | 200 | Джем с вареньем | 20 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40+10+10 | Сыр | 10 | Чай с лимоном | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 30 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Яблоко, груша | 100 | Голубика, малина | 100 | Сок грушевый | 100 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | Рассольник на мясном бульоне | 250 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 |
| Салат из капусты белокачанной с растительным маслом | 100 | Салат из свежих огурцов и помидор с подсолнечным маслом | 100 | Биточки рыбные | 80 |
| Печень тушеная в сметане | 100 | Бефстроганов из мяса отварного телятина | 80 | Картофель отварной | 150 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | Каша гречневая | 150 | Салат из свеклы отварной и яблок | 100 |
| Компот из кураги | 200 | Сой из свежих ягод | 200 | Компот из груши дички | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | Хлеб зерновой | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | | | Хлеб ржаной | 40 |
| Полдник | | | | | |
| Сок из ягод | 150 | Пирог с ягодами | 20 | Йогурт с фруктами | 130 |
| Булочка сдобная | 40 | Яблочный сок | 150 | печенье | 20 |
| Ужин | | | | | |
| Индейка тушеная | 80 | Куриная котлета | 80 | Рыба (горбуша) запеченная с овощами | 80 |
| Гречка отварная | 100 | Макаронные изделия с маслом | 100 | Капуста цветная отварная с подсолнечным маслом | 100+3 |
| Салат из капусты с зеленым горошком | 80 | Тушеные кабачки с морковью | 80 | Чай с молоком | 200 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | Компот из сухофруктов | 200 | Хлеб ржано-пшеничный | 80 |
| Хлеб ржаной | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | | |
| | | Хлеб ржаной | 30 | | |
| Перед сном кефир (2,5-3,2%) - 150 мл | | | | | |



| Наименование блюд | Объем порций, гр. |
|--|-------------------|
| День 7 | |
| Завтрак | |
| Запеканка творожная с тыквой | 180 |
| Варенье малиновое | 20 |
| Какао | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Второй завтрак | |
| Яблоко, груша | 100 |
| Обед | |
| Суп с фрикадельками | 250 |
| Запеченные куриные грудки | 80 |
| Картофельное пюре | 150 |
| Салат из свеклы, моркови и растительного масла | 100+2 |
| Компот из яблок | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Полдник | |
| Молоко 2,5% | 150 |
| Зефир | 20 |
| Ужин | |
| Говядина тушеная | 80 |
| Спагетти | 150 |
| Салат из свеклы отварной | 100 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| Перед сном кефир (2,5-3,2%)- 150 мл | |



Примерный рацион школьницы 11-18 лет

| Наименование блюда | Объем порций, гр. | Название блюда | Объем порций, гр. | Название блюда | Объем порций, гр. |
|--|-------------------|-------------------------------------|-------------------|---|-------------------|
| День 1 | | День 2 | | День 3 | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 250 | Каша овсяная на молоке | 250 | Омлет паровой | 200 |
| Творожный сырок с изюмом | 50+10 | Яйцо вареное | 1шт | Салат из свежих помидор и огурцов с подсолнечным маслом | 150 |
| Сливочное масло | 15 | Чай с лимоном | | Кофейный напиток на молоке | 200 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | Масло сливочное | 10 | Хлеб пшеничный с сыром | 60+10 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 60+10 | Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб ржаной | 50 |
| Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | | |
| Второй завтрак | | | | | |
| Яблоко, апельсин | 150 | Голубика, малина | 150 | Груша,яблоко | 150 |
| Обед | | | | | |
| Уха из рыбы | 300 | Рассольник | 300 | Суп картофельный с фасолью | 300 |
| Биточки рыбные | 100 | Вермишель со сливочным маслом | 150 15 | Птица отварная | 120 |
| Картофель отварной | 200 | Котлеты из телятины | 100 | Салат из капусты с растительным маслом | 150 5 |
| Отвар из шиповника | 200 | Салат из свеклы с морковью | 100 | Компот из ягод | 200 |
| Хлеб пшеничный | 60 | Компот из сухофруктов | 250 | Хлеб зерновой | 60 |
| Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржано-пшеничный Хлеб ржаной | 60 50 | Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | | | | | |
| Йогурт | 180 | Печенье | 30 | Йогурт с фруктами | 180 |
| Творожное печенье | 30 | Фруктовый сок | 180 | Пудинг яблочный | 30 |
| Ужин | | | | | |
| Запеканка картофельная с отварным мясом | 250 | Филе индейки запеченное | 100 | Котлеты паровые из индейки | 100 |
| Салат из огурцов и помидор с растительным маслом | 100 3 | Брокколи со сливочным маслом | 200+10 | Картофельное пюре | 200 |
| | | | | Салат из свежих огурцов | 50 |
| | | Компот из сухофруктов | 250 | Напиток из плодов шиповника | 200 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 40 |
| Перед сном кефир (2,5-3,2%)- 180 мл | | | | | |



| Наименование блюд | Объем порций, гр. | Название блюд | Объем порций, гр. | Название блюд | Объем порций, гр. |
|--|-------------------|--------------------------|-------------------|--|-------------------|
| День 4 | | День 5 | | День 6 | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша овсяная с курагой | 250 | Каша манная молочная | 250 | Каша пшенная с тыквой | 250 |
| Сливочное масло | 15 | Сливочное масло | 15 | Сливочное масло | 15 |
| Кофейный напиток | 200 | Чай с лимоном | 250 | Чай из плодов шиповника | 250 |
| Сыр | 10 | Сыр | 10 | Сыр | 10 |
| Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 |
| Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Яблоко, груша | 150 | Голубика, малина | 150 | Яблоко, киви | 150 |
| Обед | | | | | |
| Суп из овощей | 300 | Борщ на мясном бульоне | 300 | Суп с фрикадельками (говядина+свинина) | 300 |
| Птица тушеная | 100 | Мясное рагу из индейки | 150 | Картофельное пюре | 150 |
| Каша гречневая | 200 | Рис отварной | 100 | Отварной язык говяжий | 80 |
| Икра кабачковая | 100 | Свежие овощи | 150 | | |
| Компот из кураги | 200 | Сок из свежих ягод | 200 | Компот из груши дички | 250 |
| Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 |
| Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | | | | | |
| Фруктовый сок | 200 | Компот из сухофруктов | 200 | Компот из свежих яблок | 200 |
| печенье | 30 | Зефир | 30 | коржик | 30 |
| Ужин | | | | | |
| Печень куриная тушеная в сметанном соусе | 100 | Тефтели паровые | 100 | Тушеный кролик в сметанном соусе | 100 |
| Картофельное пюре | 200 | Соус томатный к тефтелям | 50 | Каша гречневая | 100 |
| Салат из свеклы с морковью с растительным маслом | 100 3 | Свекла тушеная | 200 | Салат из капусты с зеленым горошком | 150 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | Кофейный напиток | 200 | Хлеб ржано-пшеничный | 90 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 90 | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | Морская капуста | 50 |
| Перед сном кефир (2,5-3,2%) - 180 мл | | | | | |



**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



| Наименование блюд | Объем порций,гр. |
|-------------------------------|------------------|
| День 7 | |
| Завтрак | |
| Творожный пудинг с изюмом | 200 |
| Сметана | 10 |
| Масло сливочное | 15 |
| Сыр | 10 |
| Какао с молоком | 200 |
| Хлеб пшеничный | 60 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Второй завтрак | |
| Яблоко, груша | 150 |
| Обед | |
| Борщ на мясном бульоне | 300 |
| Картофельное пюре | 150 |
| Тушеное мясо курица | 100 |
| Салат из свеклы с черносливом | 100 |
| Компот из яблок | 250 |
| Хлеб пшеничный | 60 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | |
| Молоко 2,5% | 150 |
| Зефир | 20 |
| Ужин | |
| Рыба отварная | 100 |
| Овощное рагу | 200 |
| Компот из сухофруктов | 250 |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 |

проект с заботой  обо мне