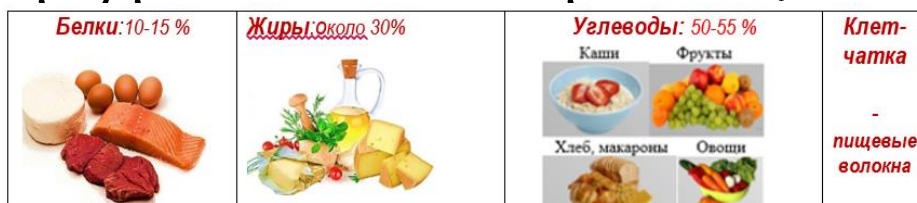


Базовый рацион для школьников:

1. Главный принцип здорового питания — соблюдать баланс веществ и энергии.
2. Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам – макронутриентам и микронутриентам: белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины и минеральные вещества.
3. Ребенок должен получить количество энергии, соответствующей потребности мозговой деятельности и тела, а также, чтобы заложить основу для своего будущего развития.

а) Макронутриенты: белки, жиры, углеводы, клетчатка

б) Микронутриенты: витамины и минеральные вещества.



Существенные недостатки питания школьников:

1) **Мало кальция** – необходим для формирования костей и скелета, правильной осанки, недостаток ведет к дальнейшему развитию болезней костно-мышечной системы.

2) **Недостаток полиненасыщенных жирных кислот** – замедляет физическое и функциональное развитие организма, так как участвуют в образовании мембран клеток всех тканей организма, сетчатки глаза и серого вещества головного мозга, влияют на обмен веществ, снижают функции иммунной системы и кровообращения;

3) **Дефицит витаминов** – рекомендуемые среднесуточные нормы потребления витаминов важны для работы мозга и укрепления иммунитета.

Если ребенок приносит продукты в школу:

- При выборе перекуса необходимо предусмотреть сохранность его свежести на протяжении как минимум 4-5 часов.
- Важна упаковка, которая сохранит целостность перекуса в процессе (оптимально – пластиковый контейнер)

ВРЕД ФАСТ-ФУДА:

1) Наличие *трансжиров* (например, при жарке в гидрогенизированном масле), *сложных углеводов*, *соли* (ведет к задержке жидкости в организме, страдают сердце и почки, в результате появляются – головная боль, шум в ушах, «мушки» перед глазами, отеки), *консервантов*, *усилителей вкуса*.

2) Большое количество калорий – накопление жира (а это ожирение, нарушение метаболизма, развитие атеросклероза, повышение артериального давления и уровня глюкозы, инфаркты, инсульты).

По материалам Роспотребнадзора