

Проект 6б класс «Неделя правильного питания»

Исследование:

Правильное питание школьника: основы рациона и принципы составления меню



Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки. К тому же, многие дети посещают спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти, поэтому к вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания.

Необходимо обеспечить правильное питание школьнику и приучить его к полезной еде.

Принципы здорового питания:

- в течении дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка;
- рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам (биологически значимые элементы);
- учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
- минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения;
- количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира;
- быстрые углеводы (сладости) должны составлять до 10-20 % всех углеводов;
- режим приема пищи, важно чтобы ребенок питался регулярно;
- в рацион школьника должны входить: хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия лучше готовить на муке грубого помола;
- один-два раза в неделю в рацион должна быть включена рыба, а также минимум 1 раз в неделю красное мясо;
- бобовые рекомендуется включить в рацион 1-2 раза в неделю;
- должно присутствовать пять порций овощей и фруктов, под одной порцией понимается:
 - апельсин,
 - яблоко,
 - банан,
 - другой средний фрукт,
 - 10-15 ягод или виноградин,
 - 2 небольших фрукта (абрикос, слива),
 - 50г. овощного салата,
 - стакан натурального сока,
 - столовая ложка сухофруктов,
 - 3 ст. л. отварных овощей;
- ежедневно следует употреблять три порции молочных продуктов, под одной порцией понимается:
 - 30г. сыра,
 - стакан молока,

- один йогурт;
- сладости и жирные продукты допустимы, если они собой не заменяют собой полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях, картофеле фри и других подобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов;
- стоит минимизировать поступление с пищей синтетических пищевых добавок, а так также специй;
- включение в рацион свежевыжатых соков из овощей и фруктов

Потребности ребенка-школьника

10-13 лет	14-17 лет
75 (в среднем 2500-2700 ккал в сутки)	65 (в среднем 2600-3000 ккал в сутки)
90-100	100-110
85-95	90-100
360-400	400-440
50 г	60 г
170 г	200-220 г
500 мл	500-600 мл
1 штука	1 штука
10-15 г	10-15 г
50 г	60-70 г
80 г	80-100 г
300 г	300-400 г
100 г	100-150 г
30 г	30-35 г
50 г	50-60 г
300 г	320-350 г
250 г	250-300 г
150-300 г	150-300 г
20 г	20-25 г
30 г	30-40 г
15 г	15-20 г

Режим питания

В зависимости от того в какую смену ребенок будет учиться, то следует соблюдать более подходящий режим питания:

ПЕРВАЯ СМЕНА:

завтрак дома примерно 7-8 часов;
 перекус в школе в 10-11 часов;
 обедает дома либо в школе в 13-14 часов;
 ужинает дома ориентировочно в 19 часов.

ВТОРАЯ СМЕНА:

завтрак дома примерно 8-9 часов;
 обедает дома перед школой в 13-14 часов;
 перекус в школе в 16-17 часов;
 ужинает дома ориентировочно в 20 часов.



Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того, как он отправится спать.

Хороший аппетит чаще всего бывает при налаженном режиме питания и значительной физической активности в течении дня.

Способы приготовления пищи для школьника

Готовить пищу школьникам можно любым способом, но все увлекаться жаркой не рекомендуется, если у ребенка низкая активность или есть склонность к набору подкожного жира.

Наиболее оптимальными видами приготовления пищи для детей считают тушение, запекание и отваривание.

Ограничения по продуктам питания

Следует ограничить в меню ребенка следующие продукты:

- сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса;
- продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие);
- Маргарин;
- Не сезонные фрукты и овощи;
- сладкую газировку;
- продукты с кофеином;
- майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства;
- острые блюда;
- фастфуд;
- сырокопченые колбасы, грибы;
- блюда, которые готовятся во фритюре;
- соки в пакетах;
- жвачки и леденцы.



Рекомендуемые жидкости в рационе ребенка

Самые оптимальные напитки – это вода и молоко.

Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует давать вовремя прима пищи, либо разбавлять водой.

На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, то давайте больше воды или молока.

Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам такие напитки допустимо давать, но стоит обратить внимание, что во время приема пищи их следует ограничить, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.

Как правильно составить меню

- на завтрак следует включить в меню 300г. основного блюда (каши, запеканки, сырники, макароны, мюсли), а также 200мл. напитка (чай, какао, цикорий).

- в обед следует включить в меню овощной салат или другую закуску в объеме до 200г, первое блюдо в объеме до 300 мл., второе блюдо в объеме до 300г. (мясо или рыбу и гарнир) и напиток объемом до 200мл.
- на полдник следует включить в меню запеченные или свежие фрукты объемом 100г., чай кефир, молоко или другой напиток объемом 200 мл. с печеньем или домашней выпечкой объемом 100г.
- на ужин следует включить в меню 300г. основного блюда (легкое белковое блюдо, либо блюда из картофеля и других овощей, каши, блюда из яиц или рыбы), а также 200мл. напитка.

К каждому приему пищи можно добавлять хлеб в дневном количестве до 150г. пшеничного хлеба и до 25г. ржаного.

ВАЖНО! Рекомендуются составление рациона не на один день, а на всю неделю, чтобы блюда не повторялись и все нужные продукты присутствовали в недельном меню.

Пример правильного меню на неделю

День недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Сырники с яблоками и сметаной (300 г) Чай (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из капусты и моркови (100 г) Борщ (300 мл) Котлета из кролика (100 г) Картофельное пюре (200 г) Компот из сушеных груш и чернослива (200 мл) Хлеб (75 г)	Кефир (200 мл) Апельсин (100 г) Печенье (50 г)	Омлет с зеленым горошком (200 г) Настой шиповника (200 мл) Хлеб (75 г)
Вторник	Рисовая молочная каша с изюмом (300 г) Какао (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из свеклы (100 г) Бульон с яйцом (300 мл) Биточки из говядины (100 г) Тушеная капуста с кабачками (200 г) Яблочный сок (200 мл) Хлеб (75 г)	Молоко (200 мл) Булочка с творогом (100 г) Яблоко свежее (100 г)	Картофельные зразы с мясом (300 г) Чай с медом (200 мл) Хлеб (75 г)
Среда	Омлет с сыром (200 г) Рыбная котлета (100 г) Чай (200 мл) Бутерброд (100 г)	Баклажанная икра (100 г) Картофельный суп с клецками (300 мл) Тушеная печень (100 г) Кукурузная каша (200 г) Фруктовый кисель (200 мл) Хлеб (75 г)	Кефир (200 мл) Запеченное яблоко (100 г) Овсяное печенье (50 г)	Блины с творогом и изюмом (300 г) Молоко (200 мл) Хлеб (75 г)

Четверг	Гречневая молочная каша (300 г) Цикорий (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из редиса и яйца (100 г) Рассольник домашний (300 мл) Куриная котлета (100 г) Цветная капуста отварная (200 г) Гранатовый сок (200 мл) Хлеб (75 г)	Молоко (200 мл) Пирожок с яблоками (100 г)	Запеканка из вермишели и творога (300 г) Чай с вареньем (200 мл) Хлеб (75 г)
Пятница	Творожные оладьи с медом (300 г) Чай с молоком (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из яблока и моркови со сметаной (100 г) Бульон с лапшой (300 мл) Бефстроганов с тушеными овощами (300 г) Компот из винограда и яблок (200 мл) Хлеб (75 г)	Фруктовое желе (100 г) Простокваша (200 мл) Бисквит (100 г)	Рисовый пудинг с изюмом и курагой (300 г) Кефир (200 мл) Хлеб (75 г)
Суббота	Овсяная каша с ягодами (300 г) Какао (200 мл) Бутерброд (100 г)	Кабачковая икра (100 г) Свекольник (300 мл) Запеченная рыба (100 г) Картофель отварной с зеленым горошком (200 г) Персиковый сок (200 мл) Хлеб (75 г)	Молочное желе (100 г) Чай (200 мл) Булочка с изюмом (100 г)	Омлет с помидорами (200 г) Цикорий с молоком (200 мл) Хлеб (75 г)
Воскресенье	Пшеничная каша с тыквой и морковью (300 г) Чай с медом (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из огурцов и помидор (100 г) Суп-пюре из овощей (300 мл) Биточки из кальмара (100 г) Отварные макароны (200 г) Томатный сок (200 мл) Хлеб (75 г)	Кефир (200 мл) Груша (100 г) Творожное печенье (50 г)	Картофельные котлеты со сметаной (300 г) Молоко (200 мл) Хлеб (75 г)

Итак, мы выбрали меню для пятницы и готовим сегодня следующий обед :

Салат из яблока и моркови со сметаной (100 г)

Бульон с лапшой (300 мл)

Бефстроганов из куриной грудки с тушеными овощами (300 г)

Компот из винограда и яблок (200 мл)

Хлеб (75 г)

Технологические карты блюд:

1) Салат

Состав:

1 Морковь, очищенная нарезанная соломкой 650 650 г

2 Яблоки, свежие очищенные Нарезка 200 200 г

3 Сахар-песок 20 20 г

4 Сметана 10,0 % жирности 150 150 г

ИТОГО 1 020 1 020 г

Приготовление:

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой. Яблоки без семенного гнезда нарезают тонкими ломтиками. Морковь соединяют с яблоками, добавляют сахар и перемешивают.

Салат при отпуске поливают сметаной.

2) Бульон с лапшой

Состав:

на 1 пор

Брутто	Нетто	
Бульон куриный с/р мл		200,000
Филе бедра окор без кожи г		40,000
Спагетти отварные с/р г		30,000
Морковь, очищенная с/р” г		20,000
Соль поваренная экстра г		1,000
Перец черный молотый г		1,000
Яйцо куриное столовое 1 кат шт		0,250
Укроп п/ф “ г	2,000	2,000
Специи с/р пор	1,000	1,000
Выход блюда (в граммах):		300

Приготовление:

Бульон и спагетти готовят согласно раскладкам. Морковь толщиной 3-4мм и курицу нарезают слайсами толщиной 6-7мм.

В кипящий бульон добавляют морковь (овощи готовят до готовности, чтобы морковь была мягкая), доводят до кипения.

Добавляют курицу (плюс курица с бульона 25 г), прогревают. Доводят до вкуса специями.

В тарелку кладут отварные спагетти

(нарезанные по 5 см), заливают бульоном с овощами.

Украшают зеленью.

3) Бефстроганов с тушеными овощами

Состав:

600 г куриного филе, 2 лука, 1 морковь, 5 стеблей петрушки, 1 ст.л. томатной пасты, полстакана муки, 100 г сметаны, 200 мл кипятка, 50 г сливочного масла, молотая паприка, орегано, молотый черный перец, соль.

Приготовление: нарежь куриное филе, лук и зелень, морковь натри на терке. Смешай мясо со специями, мукой и обжарь с луком до золотистого цвета. Всыпь морковь и продолжай готовить еще 5 минут. Влей воду с томатной пастой и сметаной. Через 15 минут присыпь зеленью и доведи по соли.

4) Компот:

Состав:

Виноград 200 Грамм Яблоки 2-3 Штук (любого сорта) Вода 0,7 Литра Сахар 80 Грамм Лимонный сок 1 Ст. ложка. Количество порций 1.

Вот как это у нас получилось на практике! (готовили в кабинете технологии)











Получилось очень вкусно, всем понравилось!