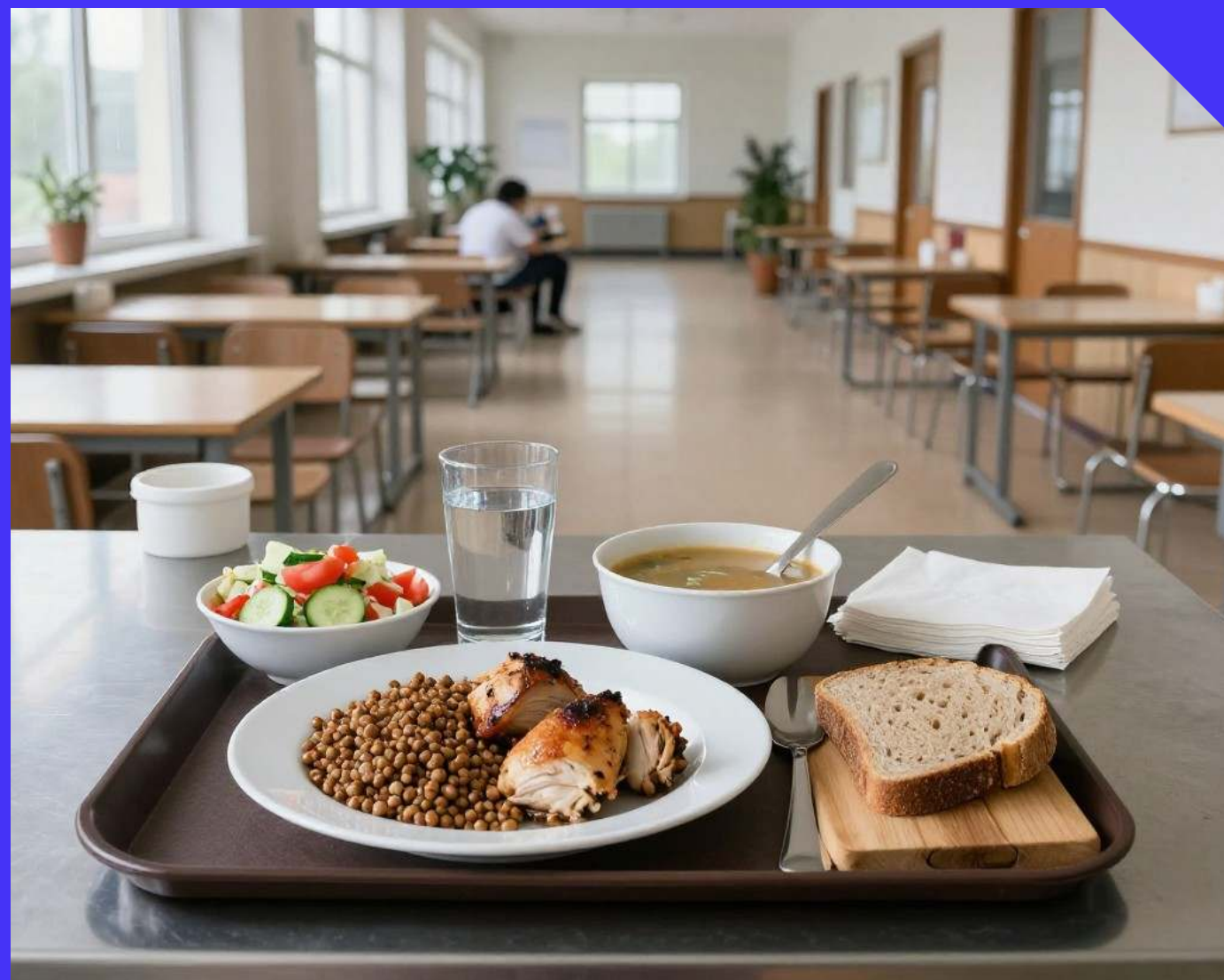




Общие принципы организации питания

Как питание помогает расти, учиться и чувствовать
себя лучше каждый день



В 11–12 лет организм активно растёт, а учебная нагрузка становится выше. Поэтому особенно важны энергия, белок, кальций, железо и вода. Именно в этом возрасте закрепляются привычки, которые влияют на здоровье надолго.

Питание в 6 классе: почему это важно

Что такое правильная организация питания

01

Это не только выбор полезных продуктов, но и понятный режим дня: есть примерно в одно и то же время, не пропускать приёмы пищи и не делать слишком больших перерывов.

02

Рацион должен быть разнообразным: овощи, фрукты, крупы, молочные продукты, мясо, рыба, яйца, бобовые и полезные жиры дополняют друг друга и закрывают разные потребности организма.

03

Полезное питание помогает получать всё нужное без лишнего сахара, соли и переедания. Тогда сохраняются силы, внимание и хорошее самочувствие в школе и дома.

Основные группы продуктов и их значение

Разные группы продуктов выполняют в рационе разные задачи, поэтому важно сочетать их каждый день.

Ежедневный рацион должен включать продукты из нескольких групп: так организм получает и энергию, и строительные вещества, и защитные компоненты.

Группа	Значение	Примеры
Зерновые	Энергия	Каша, хлеб
Овощи и фрукты	Витамины, клетчатка	Яблоко, салат
Молочные	Кальций	Молоко, творог
Белковые	Рост и восстановление	Мясо, рыба, бобовые
Жиры	Полезные жиры	Орехи, масла

Рекомендации по здоровому питанию

Белки, жиры и углеводы в ежедневном меню

Белки — основа роста

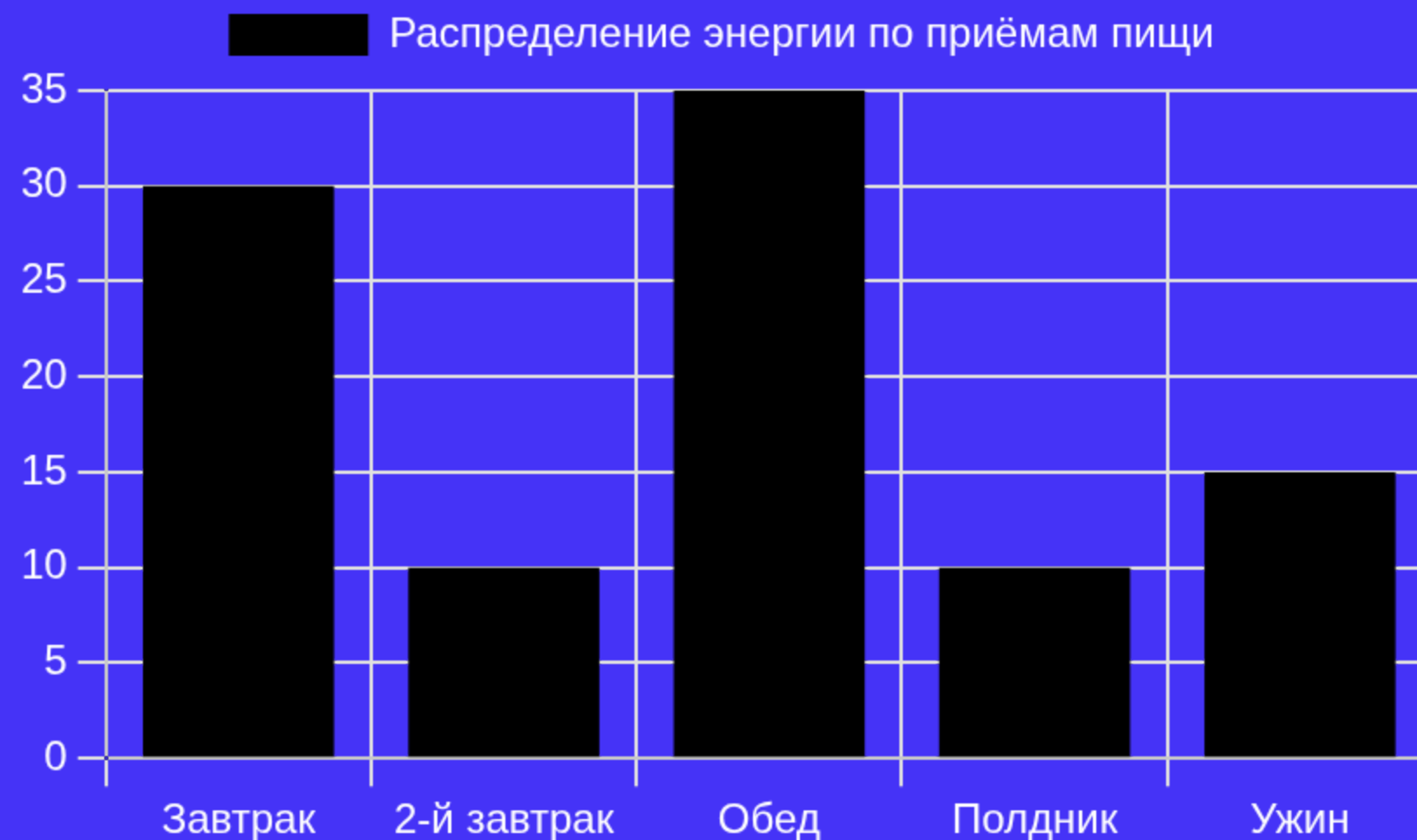
Белки нужны для роста мышц, обновления тканей и восстановления после нагрузок. Их дают мясо, рыба, яйца, творог и бобовые, поэтому такие продукты стоит включать регулярно.

Жиры и углеводы — энергия и работа мозга

Жиры поддерживают работу мозга и помогают накапливать энергию, а углеводы дают основной запас сил для учёбы и движения. Лучше выбирать каши, хлеб, овощи и фрукты.



Распределение приемов пищи в течение дня



Составлено по школьным рекомендациям по режиму питания

Небольшие перекусы между основными приёмами пищи помогают не приходить к ужину слишком голодным.

Основная энергия должна приходиться на завтрак и обед: так легче сохранять работоспособность и избегать переедания вечером.

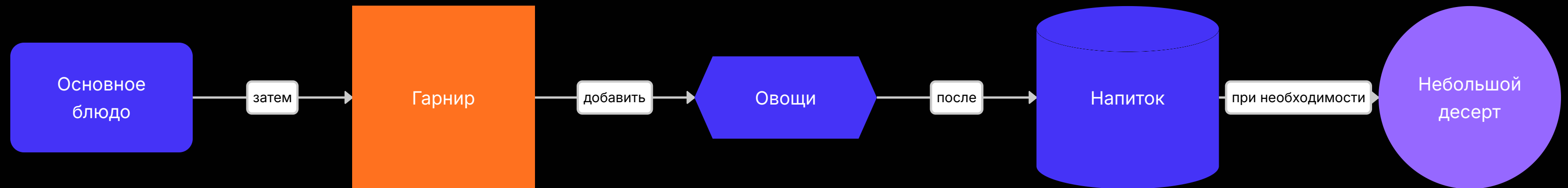
3–4 часа

такой интервал между приёмами пищи обычно помогает школьнику сохранять ровную энергию и не испытывать сильный голод.

Если есть слишком редко, внимание снижается, появляется усталость и возрастает желание съесть много сладкого сразу.

Как собрать полезный обед

Последовательность основана на принципе: сначала белок, затем гарнир, овощи и напиток.

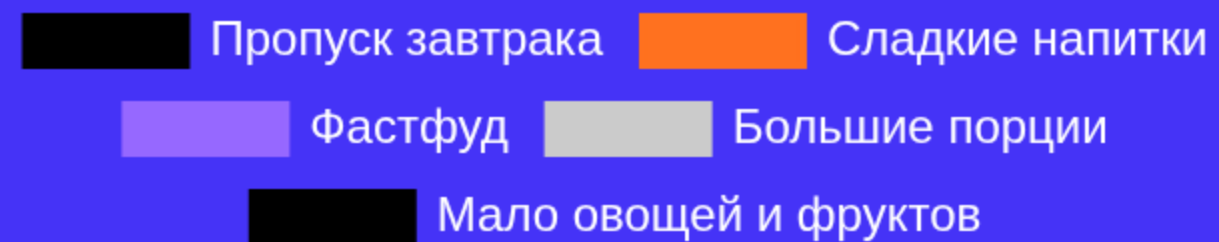




Вода и напитки каждый день

- Вода участвует в переваривании пищи, обмене веществ, работе мозга и поддержании температуры тела. Если пить мало, быстрее наступают усталость и ощущение, похожее на голод.
- Лучший выбор для школьника — обычная вода и несладкий чай. Сладкие газированные напитки не утоляют жажду надолго и дают лишний сахар без заметной пользы.

Что чаще всего нарушает здоровое питание школьника



Составлено по материалам о типичных привычках питания школьников

Частые ошибки обычно связаны не только с выбором продуктов, но и с отсутствием заранее продуманного режима дня.

Наибольший вред приносят пропуск завтрака и сладкие напитки: они быстро нарушают баланс энергии и ухудшают качество рациона.

Чем опасны избыток сахара и соли



Кариес

Частое употребление сладостей создаёт во рту среду, в которой бактерии быстрее разрушают эмаль. Если после сладкого не чистить зубы, риск кариеса заметно возрастает.



Привычка к яркому вкусу

Слишком солёная пища постепенно кажется нормой, и обычные продукты уже воспринимаются пресными. Из-за этого труднее выбирать более здоровую еду каждый день.



Лишний вес

Сладкие напитки, десерты и частые снеки дают много энергии, но быстро не насыщают. При постоянном избытке калорий организм начинает откладывать лишний жир.



Редко и понемногу

Сладости, чипсы и солёные снеки не нужно полностью запрещать, но их лучше оставлять для редких случаев. Небольшая порция помогает сохранить баланс рациона.

Полезные и менее полезные перекусы

Сравнение помогает быстро понять, какие перекусы лучше поддерживают сытость и силы до следующего приёма пищи.

Полезные перекусы дают больше сытости и меньше лишнего сахара; лучше выбирать продукты, которые поддерживают энергию, а не вызывают быстрый голод.

Полезные	Менее полезные
Яблоко	Чипсы
Йогурт без сахара	Газировка
Орехи	Шоколадный батончик

Обобщение рекомендаций по здоровому питанию для школьников

Как читать этикетку на упаковке

01

Сначала посмотри на название продукта и срок годности: это помогает понять, что именно ты покупаешь и можно ли его безопасно есть сейчас.

02

Затем изучи состав. Чем он короче и понятнее, тем проще оценить продукт. Если ингредиентов много, продукт обычно сильнее переработан.

03

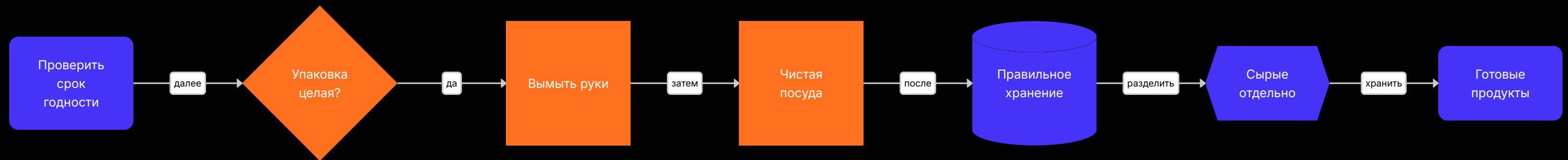
Обрати внимание на сахар, соль и жир. Их избыток делает продукт менее полезным, даже если упаковка выглядит яркой и привлекательной.

04

Проверь массу и размер порции, чтобы не съесть больше, чем планировалось. Эти данные помогают сравнивать похожие продукты между собой.

Безопасность продуктов дома и в школе

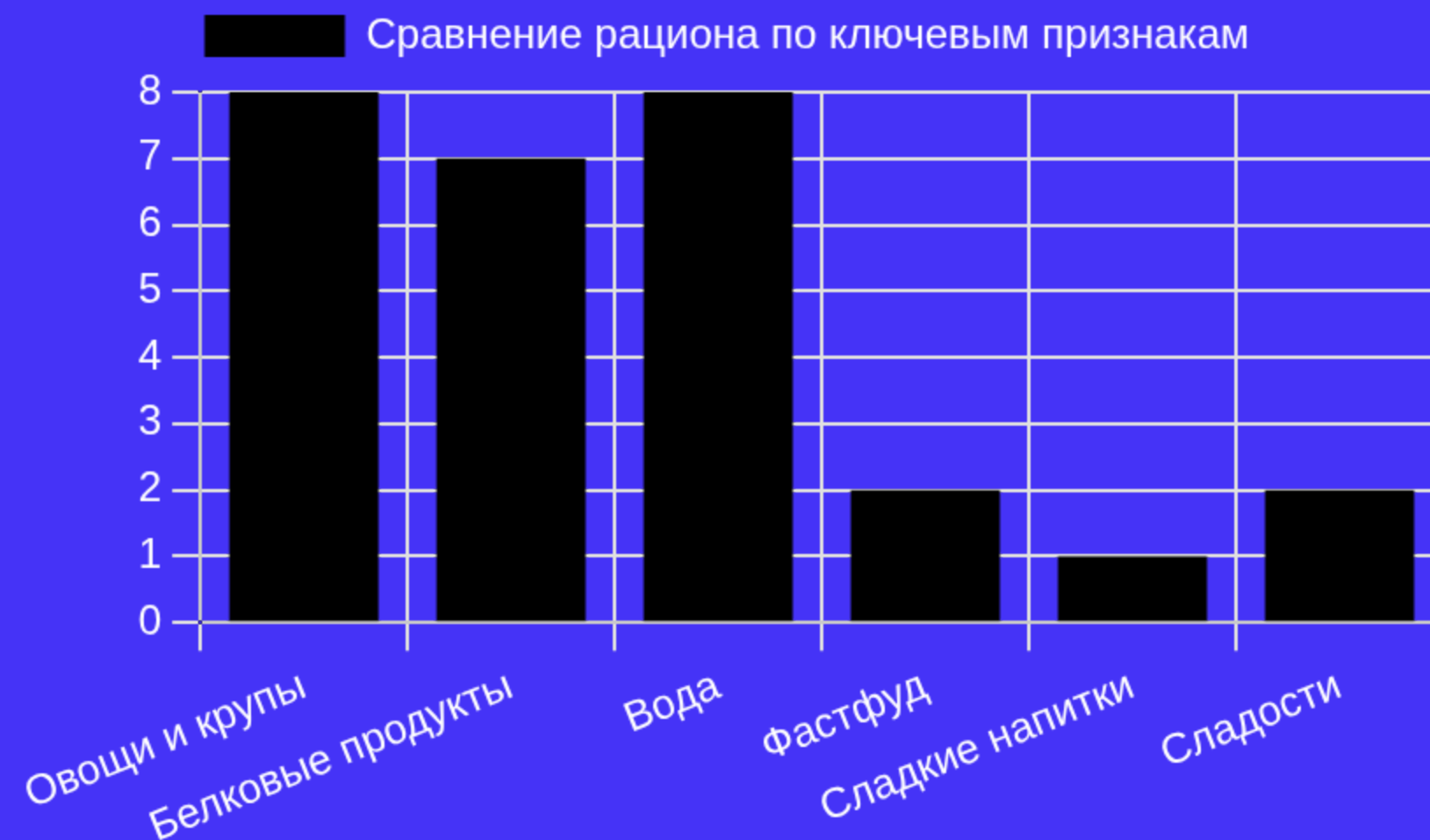
Последовательность действий при проверке, хранении и использовании продуктов



Питание и физическая активность

- После урока физкультуры, игры или тренировки организму нужно восполнить потраченную энергию и воду. Подойдут вода, фрукт, йогурт или небольшой бутерброд, чтобы быстрее восстановиться и не переесть позже.
- Регулярное движение и разумное питание работают вместе: одно помогает расходовать энергию, другое — возвращать её без перегрузки. Такой режим поддерживает выносливость, внимание и хорошее самочувствие в течение дня.

Сравнение рациона с пользой и без нее



Обобщение принципов здорового питания для школьников; дата не требуется

Сравнение показывает не только выбор продуктов, но и качество насыщения: одинаковая калорийность может давать разный эффект для учёбы и самочувствия.

Рацион с обычной едой и водой лучше поддерживает сытость и стабильную энергию, чем меню, основанное на фастфуде и сладких напитках.

Особенности питания в школьный день

Утро перед школой

Завтрак помогает проснуться и лучше сосредоточиться на уроках. Он должен быть достаточно питательным, чтобы дать силы на первую половину дня.

Днём в школе

Обед нужен для восстановления энергии после занятий и активных перемен. Лучше, если он будет сытным, но не слишком тяжёлым.

После уроков

Школьный перекус стоит приготовить заранее. Тогда проще избежать случайных сладостей и снека из буфета или автомата.

Пример дневного меню для ученика 6 класса

Пример показывает, как распределить продукты в течение дня, чтобы сохранить энергию, сытость и разнообразие рациона.

В меню есть злаки, белок, овощи, молочные продукты и фрукты, поэтому оно помогает поддерживать силы и не перегружает рацион.

Приём пищи	Пример
Завтрак	Каша, яйцо, фрукт
Обед	Суп, рыба, салат
Полдник	Кефир, орехи, фрукт

Пример составлен по общим рекомендациям здорового питания для школьников

Привычки, которые помогают поддерживать правильное питание



Не спешить за столом

Медленная еда помогает лучше почувствовать насыщение и не переест. Если есть спокойно, организм успевает понять, что голод уже проходит.



Меньше еды перед экраном

Когда человек ест за телефоном или телевизором, он хуже замечает количество съеденного. Из-за этого перекус легко превращается в лишнюю порцию.



Планировать покупки

Список продуктов помогает не забыть нужное и меньше покупать случайные сладости. Когда дома есть план, становится проще готовить более полезные блюда на неделю.



Есть вместе с семьёй

Регулярные семейные приёмы пищи формируют спокойный ритм дня. Во время общего ужина легче следить за размером порций и пробовать разные блюда без спешки.



Готовить перекус заранее

Собранный с вечера школьный перекус помогает выбрать более полезную еду и не зависеть от буфета. Это удобная привычка для учебного дня.



Разнообразный рацион, регулярный режим, вода, умеренные порции и безопасность продуктов помогают школьнику чувствовать себя лучше. Именно такие ежедневные привычки поддерживают рост, учёбу и хорошее настроение.

Питание, которое помогает расти и учиться