

Илья Мельников

# Сбалансированное питание школьников: домашнее меню



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Сбалансированное питание**  
**школьников: домашнее меню**  
**Серия «Питаемся правильно»**

*Авторский текст*

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3091365](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3091365)

**Аннотация**

«Питание школьника должно быть рациональным, ведь именно в это время начинается становление организма. Учебные занятия требуют большого физического и умственного напряжения. Для восстановления сил и возмещения энергозатрат школьнику необходим отдых и соответствующее его возрасту питание. Питанием детей надо заниматься постоянно...»

# Содержание

Питание школьника	4
Домашнее меню	8
Каши и изделия из круп	8
Мучные блюда	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Илья Мельников**

## **Сбалансированное питание школьников: домашнее меню**

### **Питание школьника**

Одним из важнейших условий успешного физического и умственного развития детей школьного возраста, высокой их работоспособности и выносливости, хорошей сопротивляемости к различным видам патологии является ежедневное полное удовлетворение потребности детского организма в основных питательных веществах, оптимальное содержание и сбалансированность их в пищевом рационе, учет повышенных энергетических трат детей в связи с процессом ускорения темпов физического и психического развития (акселерации).

Питание школьника должно быть рациональным, ведь именно в это время начинается становление организма. Учебные занятия требуют большого физического и умственного напряжения. Для восстановления сил и возмещения энергозатрат школьнику необходим отдых и соответствующий

щее его возрасту питание. Питанием детей надо заниматься постоянно.

В первую очередь следует установить строгий режим питания в зависимости от смены посещения школы. Необходимо соблюдать интервалы между отдельными приемами пищи. Оптимальным является четырехразовое питание. Возможны два варианта: I-й вариант – завтрак, второй завтрак, обед и ужин; II-й вариант – завтрак, обед, полдник и ужин.

Нельзя делить суточный рацион питания детей на равные части. Потребность организма в пищевых веществах значительно изменяется в течение дня. Наиболее целесообразно делить суточный рацион питания на такие части, которые по калорийности пищи соответствовали бы энергетическим затратам организма. Завтрак школьника должен составлять 20–25 % от общей калорийности. Завтрак принимается в утреннее время до начала учебы. Завтрак школьника должен состоять из одного горячего блюда и питья. Второй завтрак должен составлять примерно 20 % от суточной калорийности. Учащиеся получают его в школе. Обед, составляющий около 35–40 % суточной калорийности, школьник получает дома, после возвращения из школы. Кроме того, в школьном портфеле подростка должны быть не только книги, но и калорийный завтрак, обязательным компонентом которого являются фрукты, сыр и немного масла.

Обед школьника должен состоять из закуски (салат), первого, второго и третьего блюда. Суп должен быть обязатель-

ной составной частью обеда.

Второе блюдо – это мясо или рыба с гарниром в виде овощей или каши. Обед завершается сладким третьим блюдом. В полдник дети должны получать молоко, кефир, кофе с булочкой, фрукты, ягоды. Ужин включает салаты, овощные, творожные, крупяные, яичные блюда, чай, молоко.

Необходимо помнить, что пищу, богатую белками, надо давать детям в первой половине дня. Ужинать дети должны не позже, чем за 1,5–2 часа до сна.

Важным требованием при организации питания детей является разнообразие ассортимента и качества пищевых продуктов. В питании детей надо применять только доброкачественные, свежие пищевые продукты, не имеющие признаков порчи.

Не следует ограничивать ассортимент продуктов в питании школьников. Чем он разнообразнее, тем более полноценным будет питание детей. Нежелательны острые закуски, содержащие много перца, хрена, горчицы, а также напитки, в состав которых входит много натурального кофе.

В качестве приправ можно применять петрушку, укроп, лук зеленый, неострый томатный соус; для старших школьников – грибы свежие и сушеные.

Необходимо учитывать потребность детей в воде, она для школьника должна составлять 1,2–1,5 л, включая супы, бульоны, компоты, чай и другие жидкости.

Важно регулировать содержание поваренной соли в раци-

оне. За среднюю норму для детей школьного возраста принимают 6—10 г поваренной соли в сутки, включая хлористый натрий, содержащийся в пищевых продуктах.

Суточный рацион питания школьника будет полноценным, если в нем содержатся в нужном количестве и в правильном соотношении белки, жиры, углеводы, минеральные элементы и витамины.

В рационе питания должны присутствовать яйца, молоко, нежирные сорта мяса, печень, рыба. Очень важно правильно сочетать растительные и животные продукты. К блюдам из мяса и рыбы гарнир дается овощной, макаронные изделия сочетают с творогом, крупяные блюда с молоком и др. Следует ежедневно включать в меню масло, сахар, хлеб, молоко, чередовать рыбу и мясо. Сметану и творог дают не каждый день, но полагающаяся норма этих продуктов должна быть использована к концу недели.

# **Домашнее меню**

## **Рецепты блюд для школьника**

### **Каши и изделия из круп**

#### **Перловая каша с кальмарами и овощами**

**Ингредиенты:**

0,5 ст. перловой крупы, 75 г отварных кальмаров, 25 г лука репчатого, 50 г свежей моркови, 1 ст. ложка масла растительного, соль по вкусу.

**Приготовление:**

Кальмары залить кипятком, дать остыть, очистить от пленок и промыть холодной водой, затем нашинковать соломкой и пассеровать примерно в течение 5 мин на растительном масле.

Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. Спассеровать измельченную морковь и лук на растительном масле до золотистого цвета. Крупу прокалить на сковороде, засыпать в кастрюлю, залить кипятком и выдержать до разбухания, затем поставить на плиту и варить на медленном огне под крышкой до готовности. Кашу соединить с пассерованными кальмарами и овощами, посолить и перемешать.



Подавать на стол, украсив свежей зеленью, лучше всего петрушкой.

Такую же кашу можно приготовить из другой крупы, например, из риса, овсянки, пшена и пшеничной крупы.

## **Гречневая каша с грибами**

Ингредиенты:

1 ст. гречневой крупы, 1/4 ст. воды, 100 г грибов, 1 луковица, 1,5 ст. ложки масла.

Приготовление:

Свежие или сухие грибы промыть, мелко нарезать и отварить до готовности. Вынуть грибы шумовкой, а получившимся отваром залить крупу (на 1 ст. крупы 1,5 ст. отвара; если отвара окажется меньше, добавить воду и варить до полного ее разваривания. Мелко нарезать лук и обжарить в растительном масле, добавить грибы. Кашу заправить луком с грибами.

## **Кукурузная каша с сухофруктами**

Ингредиенты:

0,5 ст. кукурузной крупы, 1 ст. молока, 1 ст. воды, 50 г изюма, 50 г кураги, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли.

Приготовление:

Изюм и курагу промыть в теплой воде, курагу нарезать кубиками. Воду соединить с молоком, довести до кипения,

добавить соль, сахар, постепенно всыпать кукурузную крупу, все время помешивая, чтобы не было комочков, и варить, не переставая помешивать, пока каша не загустеет.

Затем переложить ее в чугунный или глиняный горшок (или в маленькие порционные горшочки), перекладывая сухофруктами и кусочками сливочного масла. Горшок накрыть крышкой и поставить в разогретую до 80–90 °С духовку примерно на 1 ч, чтобы каша «упрела». Затем подавать на стол.

### **Рис с сосисками**

Ингредиенты:

1 ст. риса, 50 г растительного масла, 1 луковица, соль, перец, 1 красный сладкий перец, 250 мл крепкого бульона, 150 г сосисок, зеленый горошек.

Приготовление: В кастрюле разогреть масло, поджарить в нём лук, положить слегка отваренный рис и обжарить все 5–8 мин. Посолить, положить нарезанный перец, влить бульон. Довести до готовности. Рис должен вобрать всю жидкость. Сосиски отварить, подрумянить в сковороде, нарезать на кусочки. Зеленый горошек прогреть, добавить к рису вместе с сосисками, перемешать.

Каша хорошо «доходит» не только в духовке. Плотную закрытую кастрюлю завернуть в газету и одеяло, дать постоять.

### **Каша пшенная с тыквой**

Ингредиенты:

350 г тыквы, 200 г крупы, 300 г молока, 250 г воды, сахар, соль – по вкусу.

**Приготовление:**

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать мелкими кубиками, положить в кипящее молоко, разведенное водой, добавить сахар, соль и довести до кипения. Затем засыпать промытое пшено и варить до готовности при слабом кипении.

Так же можно готовить каши пшеничную и рисовую.

## **Кисель «Крестьянский»**

**Ингредиенты:**

1 ст. овсяной крупы (или крупы «Геркулес»), 3 ст. воды, 1 ст. ложка сметаны, соль.

**Приготовление:**

Овсяную крупу вымыть и залить холодной водой на 2–3 ч., затем пропустить через мясорубку с водой, в которой она замачивалась. «Геркулес» залить холодной водой на 20–30 мин. и также пропустить через мясорубку. Пропущенную массу тщательно перемешать, протереть через сито. Жидкую часть налить в банку или эмалированную посуду и оставить на 24 ч. при комнатной температуре для брожения. Готовую закваску поставить на водяную баню и нагреть до кипения, посолить, заправить сметаной и сразу же подать кисель к столу. При желании кисель можно охладить и подать на блюде как желе.

## **Бабка рисовая с вареньем**

Ингредиенты:

300 г риса, 2 ст. молока, 2–3 яйца, 50 г сливочного масла (маргарина), 100 г сахара, 1 ст. засахаренного варенья, 50 г орехов, лимонная цедра.

Приготовление:

Рис промыть в теплой воде, меняя ее несколько раз, затем перемешать со сливочным маслом или маргарином, залить молоком и водой (1 ст.), посолить, накрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности, не мешая. Желтки растереть с 2 ст. ложками сахара в пышную массу, добавить лимонную цедру, перемешать с рисом, вареньем, выложить горкой в огнеупорное блюдо, смазанное сливочным маслом. Белки взбить в густую пену, постепенно добавляя сахар (взбивать до полного его растворения), взбитыми белками покрыть рис, посыпать сверху дроблеными орехами, поставить в нагретую духовку и выпекать, пока белки не приобретут золотистый оттенок.

## **Запеканка ячневая с творогом**

Ингредиенты:

1 ст. ячневой крупы, 2,5 ст. воды, 2–4 яйца, 0,5 кг творога, 1 ст. ложка масла, соль, 0,5 ст. ложки сахара.

Приготовление:

Сварить рассыпчатую кашу. Творог растереть, добавить яйца, сахар, снова растереть, смешать с кашей, выложить в

стеклянную посуду для запеканки и запечь в духовке. К столу подать со сметанным соусом.

### **Котлеты ячневые**

Ингредиенты:

1 ст. ячневой крупы, 2,5 ст. воды или молока, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, масло или маргарин, 1 ст. сметаны для соуса, соль.

Приготовление:

Сварить рассыпчатую кашу из ячневой крупы, поставить на 30 мин в духовку для упревания, дать немного остыть, смешать с яйцом, сахаром, разделить котлеты, обсыпать сухарями и поджарить на масле. Подать к столу со сметаной или с грибным соусом.

### **Запеканка из овсяных хлопьев**

Ингредиенты:

150 г овсяных хлопьев, 0,5 л молока, 100 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара, 3 ст. ложки какао, 3 яйца, 2 ст. ложки грецких орехов или тыквенных семечек, щепотка ванилина.

Для соуса: 75 г йогурта, щепотка соли, 1/4 ч. ложки сахара, 3 ст. ложки нарубленных листьев мяты.

Приготовление:

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья. Масло, яичные желтки, сахар взбить, добавить какао, рубленые орехи

или семечки. Последней добавить кашу из хлопьев. Белки взбить в густую пену, ввести в массу. Выложить все в смазанную жиром форму, запекать в духовке 30 мин. Подавать к столу с йогуртовым соусом (смешать йогурт с сахаром, солью и листьями мяты).

# **Мучные блюда**

## **Блинчики «На всю сковородку»**

**Ингредиенты:**

1 яйцо, 1 ст. муки, 2 ст. молока, щепотка соли.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.