



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

*Полноценное и правильно организованное питание –
необходимое
условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих
заболеваний.
Мы, Родители, в ответственности за то, как организовано
питание наших детей*

О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА



- Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течении недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день
- Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог, кисломолочные продукты, сыр-не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течении недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно
- Следует употреблять йодированную соль
- В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста
- Для обогащения рациона питания школьника витамином С рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке
- Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинских работника школа), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание - одна из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьнику необходимо в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнить.

1. На **завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал - каша, картофель, макарон. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образуется густое небольшое количество слизи в крови, поэтому энергия хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков - соки, чай, кофе с молоком.
2. **Обед** школьника должен включать в себя небольшое по объему первое - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. На **ужин** - винегрет, или творожная, овощная, рыбная блюда, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, калачи, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставить на выходные и праздничные дни.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

- Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма к инфекциям.
- Витамин В1** — находится в рисе, овсяных, пшеницы. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.
- Витамин В2** — находится в мясе, яйцах, грибах. Он укрепляет волосы, ногти, поддерживает витамин В1 в системе нервов.
- Витамин В7** — в хлебе из грубого помола, рыбе, грибах, овощах, мясе, говяжьих субпродуктах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
- Витамин В9** — в цельном зерне, зеленых листьях, печени дрожжей, фасоли. Благоприятно влияет на функцию нервной системы, печени, кроветворение.
- Потребление кальция** — в фасоли, капусте брокколи, зеленых листовых салатах, регулирует функцию нервной системы и поддерживает функцию мышечного.
- Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует аппетит, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.
- Витамин С** — в цитрусовых, клубнике, черной смородине, болгарском перце, регулирует аппетит, поддерживает иммунитет.
- Витамин Е** — в авокадо, сливочном масле, черной смородине, болгарском перце, регулирует функцию половых и эндокринных желез, замедляет старение.
- Витамин К** — в шпинате, салате, брокколи и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 чайные ложки конфет
- 5 мармелек
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 варенья
- 50г орта
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Сюда же входят продукты для детей:

- Чипсы, фастфуд, мюсли и маюны, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- Время необходимо употреблять в пищу удалено от других блюд, приема пищи не более 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно орешки и орехи.
- Зерно и больше между собой связность хлеба. Измельчение составляет блюда, обычно приправленные зеленью и натуральными специями.
- Следует употреблять с фруктами, молочная сыворотка, когда они непереносимы в одном виде.
- Помимо для молока, в которых часто смешивают с маслом, кефиром, макаронами по-флотскому, сыром. Блюда с маслом и зеленью. Цельное молоко лучше не стоит смешивать с другой пищей, и помнить, что кисломолочные продукты не стоит употреблять.
- Жирность стоит употреблять перед едой. Также лучше избегать приемы пищи с жирными соусами, это поможет избежать от лишнего веса.
- Не стоит есть блюда с соевым.
- Рациональное питание человека - это не диета и не отказ от еды, а способ заботы о своем организме. Это не норма, а способ жизни, вы почувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам за это спасибо!

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) - около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных **жиров** в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

Углеводы - главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров - 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы **витамины и микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.