

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Почему детям необходимо здоровое питание?

Ваш ребенок – самый лучший!

Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период – залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь.

Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания. **«ГЛАВНОЕ – ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»**

«Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать...»

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. **Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.**

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

1. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ: мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ: подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ: свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ): фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребенок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю»

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Белки – «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины. **Жиры** – источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов. Углеводы – основной поставщик энергии для жизни. **Пищевые волокна** – способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

3. ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.

Для этого необходимо определить:

- время и количество приемов пищи
- интервалы между приемами пищи
- меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 – 4 часа.

! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые». Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп). Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый прием пищи достаточно времени, чтобы детям не

приходилось торопиться. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН НА ОДИН ДЕНЬ

5-6 порций в день

1 порция состоит по выбору из:

1-2 кусков хлеба или половины булочки

150-200 г пшенной, гречневой, перловой или рисовой каши

200-250 г овсяной каши

150-200 г отварных макарон

1-2 блинов

3-4 порции в день

100-150 г капусты, 1-2 моркови, пучка зелени, 1 помидора или 1 ст. томатного сока, картофеля 3-4 клубня. Всего 350 - 400 г овощей

2-4 порции в день

1 яблока или груши, 3-4 слив или полстакана ягод, пол-апельсина или грейпфрута

1 персика или двух абрикосов, 1 стакана фруктового или плодоягодного сока

половины стакана сухофруктов

2-3 порции в день

1 порция состоит по выбору из: стакана молока или кефира, 60-80 г нежирного или полужирного творога, 50-60 г твердого сыра, половины стакана сливок, порции мороженого

Выбирайте низкожирные сорта молока и продуктов

(2,5 %, 3,2 % жирности)

2 порции в день

1 порция состоит по выбору из: 80-100 г говядины или баранины, 60-80 г свинины

50-60 г вареной колбасы, 80-100 г птицы или рыбы, половины стакана гороха или

фасоли, 2-ух куриных яиц (не более 4 шт. в неделю)

Выбирайте нежирные сорта мясных продуктов

Обратите внимание!

Этих продуктов в рационе ребенка должно быть не более: 5 карамелей, 5 чайных ложек варенья или меда, 2-3 вафель, 50 г торта, 3 шоколадных конфет, 1-2 ст. ложки растительного масла, 30 г сливочного масла

ЗАВТРАК: За завтраком ребенок должен получать не менее 25% от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании). **Завтрак должен состоять из: закусок:** бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов, **горячего блюда:** творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой) **горячего напитка:** чая (можно с молоком), **кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника.**

! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребенка и его способности к обучению.

ОБЕД: В обед ребенок должен получать не менее 35% дневной нормы калорий. **Обед должен состоять из Закуски:** Салаты из свежих, отварных овощей, зелени; **Горячего первого блюда:** супа **второго блюда:** мясное или рыбное с гарниром (крупной, овощной или комбинированной). **Напитка:** Сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

ПОЛДНИК: на полдник ребенок должен получать 15% от дневной нормы калорий. **Полдник должен состоять из: напитка** (молоко, кисломолочные продукты, кисели,

соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье) либо из фруктов.

УЖИН: на ужин ребенок должен получать до **25%** от дневной нормы калорий. **Ужин должен состоять из горячего блюда** (овощные, смешанные крупяно - овощные, рыбные блюда) **и напитка** (чай, сок, кисель)

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей.

Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.