

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Ваш ребёнок — самый замечательный, умный! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы желаете, чтобы ваши дети росли сильными, активными, здоровыми и имели отличную успеваемость — чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Пища — единственный источник полезных веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребёнка в этот период — залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, 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 ребёнка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

• 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 ребёнка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.



• СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

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. Основной источник легкоусвояемых углеводов: свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

Жиры — вещества, составляющие основу питания всего живого. Они необходимы как для поддержания энергетического баланса, так и для усвоения некоторых групп витаминов и минеральных веществ. При этом многие из нас привыкли ассоциировать жиры с бесполезными составляющими питания, пытаюсь всячески уменьшить их процент в рационе или попросту отказаться от них.

Жиры необходимы организму. Они являются элементом строительства тканей, транспортерами питательных веществ и энергетическими запасами. Подразделяются они на две большие группы:

Клетчатка — 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.)



• ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.

Для этого необходимо определить:

- время и количество приёмов пищи;
- интервалы между приёмами пищи;
- меню по энергетической ценности и продуктовому набору.

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



ЗАВТРАК

За завтраком ребёнок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырёхразовом 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, молока, какао с молоком или напитка из шиповника

Правильный завтрак



! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ !

Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребёнка и его способности к обучению.

ОБЕД

В обед ребёнок 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 (крупяным, овощным или комбинированным)
- Напитка: сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

Правильный обед

Сложные углеводы:



Белок



Клетчатка:



ПОЛДНИК

На полдник ребёнок 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 ребёнок 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)

! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ !

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок 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 приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребёнок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

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.