**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

|  |
| --- |
| http://duma.tomsk.ru/images2/16648_12090_pamjatka_zdor_pitanie.jpgПочему 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 обращайте 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?**РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКАВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия2. Овощи, фрукты, ягоды3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи4. Молочные продукты, сыры5. Жиры, масла, сладостиВ 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 РЕБЕНКАСоставляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ: Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВМясные и молочные продукты.ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОЛОВ: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 наборуЕжедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3.5 - 4 часа.**! ОБРАТИ 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 день1 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 блинов3-4 порций в день100-150 г капусты, 1-2 моркови, пучка зелени, 1 помидора или 1 ст. томатного сока, картофеля 3-4 клубняВсего 350 - 400 г овощей2-4 порций в день1 яблока или груши, 3-4 слив или полстакана ягод, пол-апельсина или грейпфрута, 1 персика или двух абрикосов, 1 стакана фруктового или плодовоягодного сока, половины стакана сухофруктов2-3 порций в день1 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 день1 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!**В рационе питания ребенка должно быть: 5-6 ч. ложек сахара, 3 шоколадных конфет, 5 карамелей, 5 чайных ложек варенья или меда, 2-3 вафели, не более: 50 г торта, 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, салатовгорячего 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 изЗакуски: салаты из свежих, отварных овощей, зелени.Горячего первого блюда: супа.Второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, 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. |