

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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.

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.

! 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 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

ЗАВТРАК

За завтраком ребенок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).

Завтрак должен состоять из:

закуска: 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.

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 (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.