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 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 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 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 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 порций 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 порций 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 плодовоягодного сока, половины стакана сухофруктов
2-3 порций 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!

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, 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 (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.