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?

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 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 половиныбулочки
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!

5-6 ч. ложек сахара
3 шоколадных конфет
Этих продуктов 5 карамелей
в рационе ребенка 5 чайных ложек варенья или меда
должно быть 2-3 вафель
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.