

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ 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? }  
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. }

СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ 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

**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, 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»

**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.

**ПОМНИТЕ!** 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 рекомендации помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит 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.