**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. |