

# Памятка для родителей 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 ребёнка 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!»

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он учит 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 ребёнка. 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 ребёнка 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 РЕБЁНКА.

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, макаронны 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.

### **ОБРАТИТЕ 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 ребёнок 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

пшеничной,

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

плодово-ягодного 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-х куриных яиц  
(не более 4 шт. в неделю)  
Выбирайте нежирные сорта мясных продуктов

### **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

Этих продуктов в рационе ребенка должно быть не более:

- 5-6 ч. ложек сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелей
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафель
- 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, пшеничной, 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 ребёнка и его способности к обучению.

## **ОБЕД**

В обед ребенок должен получать не менее 35% 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 ребёнок должен получать 15 % отдневной 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 ребёнок 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.