



Памятка для родителей

О правильном питании школьников

Пища — единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

Правильное питание ребёнка — залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

Как обеспечить здоровое питание детям?

НЕОБХОДИМО РАЗНООБРАЗИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ.

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.

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 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, макароны и т.д.)

ОБРАТИЕ ВНИМАНИЕ!

1. ребёнок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 — 4 часа.
2. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
3. Выделите на каждый приём пищи достаточно времени, чтобы ребенку не приходилось торопиться.
4. Важно, чтобы ребёнок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

ЗАВТРАК

За завтраком ребёнок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырёхразовом 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 ребёнка и его способности к обучению.

ОБЕД

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.

В обед ребёнок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий

ПОЛДНИК

На полдник ребёнок 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 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 эти советы помогут 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 ребёнок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в учебе.

Используемый ресурс:

<http://www.eduportal44.ru/chuhloma/sudai/DocLib157/%D0%BE%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0.pdf>