

Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

Полноценное и правильно организованное питание- необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Мы, родители, в ответственности за то, как организовано питание наших детей.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Ребенок должен есть **разнообразные пищевые продукты**. **Ежедневный** рацион ребенка должен содержать около **15 наименований** разных продуктов питания. **В течение недели** рацион питания должен включать не менее **30 наименований** разных продуктов питания.
2. **Каждый день** в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: **мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты**. Ряд продуктов: **рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр** - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в **течение недели** должны присутствовать **2-3 раза обязательно**.
3. Ребенок должен питаться **не менее 4 раз в день**.
7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)
10.30- 11.30 горячий завтрак в школе
14.00- 15.00 обед в школе или дома
19.00- 19.30 ужин (дома)

Для детей посещающих ГПД (группу продленного дня) обязательно предусматривается **двухразовое или трехразовое питание** (в зависимости от времени пребывания в школе).
4. Следует употреблять **йодированную соль**.
5. В **межсезонье** (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать **витаминно-минеральные комплексы**, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рационно питания школьника **витамином «С»** рекомендуем ежедневный прием **отвара шиповника**.
7. Прием пищи должен проходить в **спокойной обстановке**.

8. Если у ребенка имеет место **дефицит или избыток** массы тела, необходима консультация врача для **корректировки** рациона питания.
9. Рацион питания школьника, занимающегося **спортом**, должен быть **скорректирован** с учетом объема физической нагрузки.

Основы рационального питания школьников.

Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 18 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной, сердечно-сосудистой систем, головного мозга. Нарушение питания в этот период может привести не только к функциональным расстройствам и хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, но и к отклонениям в функционировании практически всех систем организма. Пищевой рацион детей и подростков должен быть: сбалансированным по химическому составу пищевых веществ, включая также витамины и минералы, полноценным, удовлетворять энергетические потребности организма и разнообразным.

Завтрак.

Должен быть **обязательным** и **состоит из двух блюд** - например: каша и чай, творог и молоко, вареное яйцо и кофе, а также бутерброды с сыром или вареной колбасой (копченые колбасы лучше ребенку не давать утром, т.к. пищевые вещества, содержащиеся в колбасе, могут сильно раздражать голодный желудок ребенка и вызвать неприятные ощущения).

Второй завтрак.

В школе ученик должен обязательно получить горячий завтрак. Если по каким-либо причинам горячее питание не организовано, то ребенку необходимо дать с собой бутерброд и питье.

Длительное голодание по 6-7 часов приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и настроения, а также может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и других заболеваний.

Обед.

Дома или в школе ребенок должен получить полноценный обед из трёх – четырёх блюд. Школьнику 7-11 лет достаточно 300,0 грамм супа; второе блюдо должно содержать лучше всего отварное мясо или рыбу, овощной салат из свежих овощей и гарнир. Третье блюдо – компот, кисель, чай.

Полдник.

На полдник детям необходимы: фрукты, кефир, молоко, чай со сдобой.

Ужин.

Ужинать детям нужно не позднее чем за 1-1,5 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. Ужин должен состоять из двух блюд: первое – творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда; второе – молоко, кефир,

простокваша, кисель и др.

Таким образом, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов будет включать рацион, тем выше вероятность, что организм ребенка получит всё необходимые ему вещества.