**Памятка для родителей о правильном питании школьников**

|  |  |
| --- | --- |
| http://liceum35.edusite.ru/images/bo1y.gif | Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребёнок — 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 ребёнка в этот период — 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«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 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:**http://liceum35.edusite.ru/images/piramida.gif**  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, макароны и т.д.)  Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребёнок 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 приёмов пищи * интервалы между приёмами пищи * меню по энергетической ценности и продуктовому набору   Ежедневно, как в школе, так и дома, ребёнок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 — 4 часа.  **! ОБРАТИ ВНИМАНИЕ**  Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок 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 приём 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**  **http://liceum35.edusite.ru/images/p159_gamburger-0.jpg** **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!**    Этих продуктов в рационе ребёнка 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 ребёнок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырёхразовом питании).   |  |  | | --- | --- | | http://liceum35.edusite.ru/images/p159_breakfast-1.jpg | 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**  **http://liceum35.edusite.ru/images/p159_cuisine-diner.jpg**В обед ребёнок 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**   |  |  | | --- | --- | | http://liceum35.edusite.ru/images/p159_lunch.jpg | 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**  **http://liceum35.edusite.ru/images/p159_uzhin.jpeg**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 рёбенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе. |