**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 изделия2. Овощи, фрукты, ягоды3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи4. Молочные продукты, сыры5. Жиры, масла, сладостиВ 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 РЕБЁНКАСоставляйте 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 булочки150-200 г пшенной, гречневой,перловой или рисовой каши200-250 г овсяной каши150-200 г отварных макарон1-2 блинов**3-4 порций в день**100-150 г капусты1-2 морковипучка зелени1 помидора или 1 ст. томатного сокакартофеля 3-4 клубняВсего 350 - 400 г овощей**2-4 порций в день**1 яблока или груши3-4 слив или полстакана ягодпол-апельсина или грейпфрута1 персика или двух абрикосов1 стакана фруктового или плодовоягодного сокаполовины стакана сухофруктов**2-3 порций в день**1 порция состоит по выбору из:стакана молока или кефира60-80 г нежирного илиполужирного творога50-60 г твердого сыраполовины стакана сливокпорции мороженогоВыбирайте 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 баранины60-80 г свинины50-60 г вареной колбасы80-100 г птицы или рыбыполовины стакана гороха или фасоли2-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 напиткагорячего витаминизированного киселя,молока, какао с молокомили 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 калорийОбед 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 калорийПолдник 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 калорийУжин 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. |