

## *Родителям о питании школьников*

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 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 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:**

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.

### **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.

### *ОБРАТИТЕ 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*



#### **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 плодоягодного 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).

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;



◇ напитка из шиповника.

*Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребёнка и его способности к обучению.*

## **ОБЕД**

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

Обед должен состоять из:

*закусок:*

◇ 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 %** от дневной нормы калорий.

Полдник должен состоять из:

*напитка* (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки)

*с булочными или мучными кондитерскими изделиями* (сухари, сушки, нежирное печенье) или *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;

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 ребёнок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.