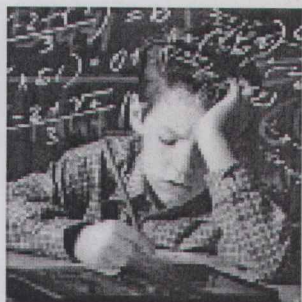


Рациональное питание школьников

Памятка для родителей



Школьный возраст - это время, когда организм детей интенсивно растет и развивается, как в физическом, так и умственном аспекте. В школе во много раз возрастают нагрузки на нервную систему ребенка, ведь именно здесь он учится правилам взрослой жизни и самостоятельности. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте вызывает повышенную утомляемость школьника, снижение успеваемости, неспособность напрягать физические или умственные усилия, повышает риск простудных и других инфекционных заболеваний.

Рациональное питание — важнейший залог здорового развития растущего организма ребенка.

При организации питания школьника родители должны придерживаться некоторых правил:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты.
2. Ежедневный рацион питания ребенка должен содержать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – 2-3 раза в течение недели должны присутствовать обязательно.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30-8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00-12:00 – горячий завтрак в школе, в 14:30-15:30 – после окончания занятий – обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00-19:30 – ужин (дома). Учащиеся во вторую смену в 8:00-8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30-13:00 – обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00-16:30 – горячее питание в школе, в 19:30-20:00 – ужин (дома). Посещение детьми групп продленного дня может быть разрешено только при организации для них трехразового питания.
4. В пищу следует употреблять йодированную соль.
5. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
6. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
7. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Дети должны соблюдать следующий режим питания: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.

Завтрак школьника – наиболее важный прием пищи. Для школьника его организация имеет существенное значение, так как необходимо раньше вставать и спешить в школу. Самый питательный и полезный завтрак для ребенка – это приготовить овсяную, гречневую, манную или рисовую кашу. Чтобы заинтересовать ребенка едой положите в каши кусочки фруктов, например, бананов, хурмы, яблок, винограда, курагу или изюм. Из напитков

утром школьнику приготовить чай или какао.

В состав обеда ребенка должны входить суп на мясном бульоне, второе состоящее из гарнира с мясом или рыбой, овощной салат и сок или компот из фруктов.

В полдник ребенок должен перекусить молоком и булочкой или какао с печеньем.

Ужин школьник съесть должен за два часа перед сном. Состоять должен ужин из горячего блюда, например, рыбы, запеканки, картофельного пюре, каши или яичницы. Для ужина можно подавать все блюда, которые вы готовите на второе.



В течение дня между основными приемами пищи дети школьного возраста должны употреблять фрукты и овощи.

Обязательное условие рационального питания школьников — разнообразие рациона, как за счет использования разных продуктов, так и способов их приготовления. Существенное значение имеет правильное сочетание обеденных блюд. Если первое блюдо овощное, то гарнир второго блюда может быть из круп или макарон. В весенне-летний период и в начале осени, следует готовить больше блюд из свежей зелени, овощей, фруктов, ягод. Кулинарная обработка продуктов для школьников приближается к кулинарии для взрослых. Вместе с тем, надо учитывать, что острое, жареное, сладкое для ребенка все еще слишком вредно. Закуски, приправы, соусы не должны быть слишком острыми, овощи для салатов нарезаются мелко, заправляются растительным маслом или сметаной. Мясные и рыбные блюда, овощи лишь слегка поджариваются, а лучше тушатся. Не рекомендуется включать в рацион питания ребенка много сладостей и сладких напитков, особенно в промежутках между едой — полезнее выпить яблочный или морковный сок. Важно соблюдать питьевой режим. Суточная потребность школьников в воде — 1,5 л. В современных школах в настоящее время уделяется большое внимание организации правильного питания школьника. В школьное меню запрещается включать вредные для здоровья продукты: пирожные, торты, консервированные и маринованные продукты, блюда, приготовленные из сухих концентратов, грибы, макароны по-флотски и с рубленным яйцом, карамели, арахис, газированные напитки. Если в школе ребенок отказывается кушать или это невозможно по другим причинам, старайтесь компенсировать неправильное питание ребенка дома. Конечно, нельзя допускать того, что ребенок основную часть калорий получал только вечером. Чтобы ребенок сильно не проголодался до конца занятий, дайте ему с собой бутерброды с отварным мясом и с сыром, яблоко, банан и бутылку минеральной воды. Конечно, такое питание нельзя назвать здоровым, но это все же лучше чипсов, шоколадных батончиков и сухариков с солью.

Очень важно, чтобы школьник научился самостоятельно соблюдать режим питания и выработал привычку правильно питаться. От того, как питается ребенок в школе и дома зависит его здоровье.

Родители, вы ответственны за то, как организовано питание ваших детей.