

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

*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*

О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА



- Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течении недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день
- 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, кисломолочные продукты, сыр-не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течении недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно
- Следует употреблять йодированную соль
- В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста
- Для обогащения рациона питания школьника витамином С рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке
- Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинских работника школа), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки





ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**"В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок."**

5 золотых принципов пирамиды питания

1. Принцип разнообразия. Все продукты имеют право занимать место в нашем ежедневном меню.

3. Принцип индивидуальности. Предлагает человеку самому или с помощью доктора (или тренера) составлять свой рацион с учетом возраста, пола, имеющихся заболеваний.

5. Принцип двигательной активности. При составлении ежедневного рациона принимается во внимание физическая активность человека.

2. Принцип пропорциональности, то есть соотношение продуктов. Если злакам, овощам, фруктам и молочным продуктам отдано предпочтение, мясу, рыбе, бобовым орехам и яйцам отведено достаточно места, то жиры занимают в пирамиде скромный сегмент.

4. Принцип умеренности. Поедание в больших количествах даже низкокалорийных продуктов не приведет к оздоровлению и снижению веса, а даст обратный результат.

