

Памятка для родителей о правильном 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!»

Учебный день по энерго-затратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он учит 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:

- ✓ Хлеб, крупяные и макаронные изделия.
- ✓ Овощи, фрукты, ягоды.
- ✓ Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.
- ✓ Молочные продукты, сыры.
- ✓ Жиры, масла, сладости.

В ежедневное меню ребёнка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда 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 кисло молочные 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.

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:

- 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 плодово-ягодного 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 низко-жирные 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 или напитка из шиповника.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

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

- ✓ 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

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

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.