памятка по правильному питанию школьника

|  |
| --- |
| КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ? 1. *РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА* ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП: 1.                 Хлеб, крупяные и макаронные изделия2.                 Овощи, фрукты, ягоды3.                 Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи4.                 Молочные продукты, сыры5.                 Жиры, масла, сладости В ежедневное меню ребенка 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 РЕБЕНКА*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 ЖИРОВМясные и молочные продукты. ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.   ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОЛОВ: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 ребенок 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 приемов пищи                     интервалы между приемами пищи                     меню по энергетической ценности  и продуктовому набору  Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 – 4 часа.    ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!*Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок 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 прием пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребенок 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 плодовоягодного 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! 5-6 ч. ложек сахара 3 шоколадных конфет ЗАВТРАК За завтраком ребенок должен получать  не менее 25% от дневной нормы калорий (при четырехразовом 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 ребенка и его способности к обучению.  ОБЕД  В обед ребенок 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 ребенок 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 На ужин ребенок должен получать до 25% от дневной нормы калорийУжин должен состоять из **горячего блюда** (овощные, смешанные крупяно - овощные, рыбные блюда) и **напитка** (чай, сок, кисель) 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 ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.  |
|  |