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 изделия  2.                 Овощи, фрукты, ягоды  3.                 Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи  4.                 Молочные продукты, сыры  5.                 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 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 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 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 ребенок должен получать до 25% от дневной нормы калорий  Ужин 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. |
|  |