

# 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!»

*«Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать...».*

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит 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:

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 ребёнка 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.

## **! 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)
- и **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.

## 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 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 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, макаронны и т.д.)

Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребёнок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю»

#### **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.**

**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.**

**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.**

# ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

**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.**

**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 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.

**5-6 порций в день**

1 порция состоит по выбору из:  
1-2 кусков хлеба или половины булочки  
150-200 г пшеничной, 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 плодоягодного 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!

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)
- и **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

рѐбенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.