

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ



Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребенок - 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 ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

«ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»

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

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 ребенка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

✓ 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.

✓ СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ

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, 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 ребенок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю»

ЗАВТРАК

За завтраком ребенок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).

Завтрак должен состоять из:

- ✓ закуска: бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатом
- ✓ 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.

ПОМНИТЕ!

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)

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит 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.

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 энергозатратам 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:

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.



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, 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.

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.

! 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 «низиумишку» 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.

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



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 крупiano - 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.

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

Правила здорового ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году

**Правильное питание - это основа
здоровья человека. Как правило,
пищевая ценность различных блюд во
МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ОНИ
приготовлены .**





ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.
- В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
- 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 и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
 - завтрак (дома, перед уходом в школу)
 - горячий завтрак (в школе)
 - обед (в школе или дома)
 - ужин (дома)
- 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» рекомендуется ежедневный прием отвара шиповника.
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
- Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.



Рацион питания

Пирамида питания



Питание школьника

В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.



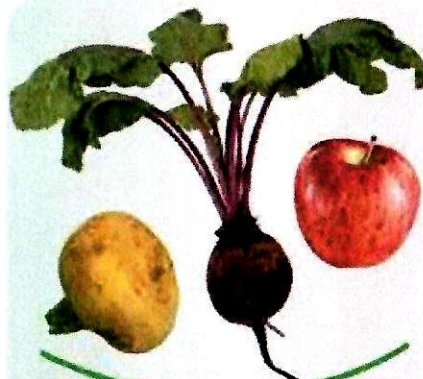


А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?

ВИТАМИНЫ



РОСТ
ЗРЕНИЕ
КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА
АППЕТИТ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ
НЕТ ПРОСТУДЕ

СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Польза горячего питания

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и

выше успеваемость.



Рекомендации школьникам

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



ВЫБИРАЙ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

