

Памятка для родителей

"Здоровое питание для школьника"

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! »

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 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

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион его должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

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 растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

• 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 (15-20% белков, 20-30% жиров, 50-55% углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах).

Основной источник белков: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыр), крупы.

Основной источник животных жиров: мясные и молочные продукты.

Основной источник растительных жиров: подсолнечное, кукурузное 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.).

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 приемов пищи
- ✓ Интервалы между приемами пищи
- ✓ Меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться не менее 4 раз в день, в одно и тоже время, с интервалами 3,5 – 4 часа.

Учащиеся в первую смену должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), горячий завтрак в школе, после окончания занятий – обед в школе или дома, ужин (дома).

Учащиеся во вторую смену должны получать завтрак (дома), обед (дома, перед уходом в школу или в школе), полдник (в школе), ужин (дома).

• ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

! 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.

! Следует в пищу употреблять йодированную соль.

! 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 или 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.

Этих продуктов в рационе ребенка должно быть не более:

- ✓ 5-6 ч.ложек сахара
- ✓ 3 шоколадных конфеты
- ✓ 5 карамелей
- ✓ 5 ч.ложек варенья или меда
- ✓ 2-3 вафли
- ✓ 50 г. торта
- ✓ 1-2 ст.ложки растительного масла
- ✓ 30г. сливочного масла

Пища плохо усваивается (нельзя принимать) когда:

- ✓ Когда нет чувства голода
- ✓ При сильной усталости
- ✓ При болезни
- ✓ При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности
- ✓ Перед началом тяжелой физической работы
- ✓ При перегреве и сильном ознобе
- ✓ Когда торопитесь
- ✓ Нельзя никакую пищу запивать
- ✓ Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

А ТАКЖЕ...

Умеренность.

Четырехразовый прием пищи.

Разнообразиие.

Биологическая полноценность.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует (по принципу светофора):



Зеленый свет – еда без ограничений – это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400г. в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет – мясо, рыба, молочные продукты – ТОЛЬКО обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет – это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия! Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!