

## Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника.

Рекомендации школьникам. Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

### ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. 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.
2. 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 — в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
3. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
4. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника, квашенной капусты и др. продуктов богатых витамином «С»
5. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
6. 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.
7. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки. Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15–20% из белков, на 20–30% из жиров, на 50–55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах. Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

Когда нет чувства голода.

При сильной усталости.

При болезни.

При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.

Перед началом тяжёлой 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.

Рекомендации: В питании всё должно быть в меру;

Пища должна быть разнообразной; Е

да 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 сухомятку;

Меньше есть сладостей;

Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса



## О пользе горячего питания

- Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, **не потребляющие** во время учебного дня горячую пищу, **быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.**
- К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают **второе место** после заболеваний опорно-двигательного аппарата.




## Несколько основных правил здорового питания.

- Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день.
- Принимать пищу нужно каждый день в одно и то же время.
- Постарайтесь ограничить потребление соли и сахара.
- В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды.
- Здоровое питание - это в том числе свежие овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
- Здоровое питание - это в том числе и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей.



## Питание школьника

Питание школьника – это компонент здорового питания. Равноцен питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребенка. Современные школьные программы очень насыщены и требуют значительных усилий и большой траты не только в школе, но и дома. Море информации обрушивающейся на голов детей буквально отовсюду, создает большую нагрузку на нервную систему. Как сохранить здоровье ребенка?

Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно это не звучит, что питание школьника играет очень важную роль в жизни. Правильное питание школьников - залог их здоровья, успеваемости и нормального развития. По мнению диетологов, ребенок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, приём завтрака, обеда и ужина обязательно должны включать в себя горячие блюда.

Составляя рацион для школьника, помните о базовых важных питательных веществах и витаминах.




## О пользе горячего питания

- Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания.**

С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка.




## Режим питания школьников

- Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе.
- Школьник должен получать четыре-пять приемов пищи в день, из них три – с горячим блюдом.
- Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок.

