

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **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.*

## 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.