

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, квашеной 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 гневности, 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.

Рекомендации:

В питании всё должно быть в меру;

Пища должна быть разнообразной;

Еда должна быть теплой;

Тщательно пережевывать 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, 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.