

Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника.

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, сыр, творог и другие кисломолочные продукты — 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.
8. 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:

- 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.

Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру.
- Пища должна быть разнообразной.
- Тщательно пережёвывать пищу.
- Есть овощи и фрукты.
- Есть 3—5 раз в день.
- Не есть перед сном.
- Не есть копченого, жареного и острого.
- Не есть всухомятку.
- Меньше есть сладостей.
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Здоровое питание — это ограничение жиров, соли, сахара, увеличение в рационе фруктов, овощей, круп, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.