

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

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!»

«Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать...»

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит 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. Все продукты делятся на 5 основных групп:

Хлеб, крупяные и макаронные изделия

Овощи, фрукты, ягоды

Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи

Молочные продукты, сыры

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.

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. Взгляните на пирамиду питания:



#### 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 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.)

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.

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.

### **ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН НА ОДИН ДЕНЬ**

5-6 порций в день

1 порция состоит по выбору из:

1-2 кусков хлеба или половины булочки

150-200 г пшенной, гречневой, перловой или рисовой каши

200-250 г овсяной каши

150-200 г отварных макарон

1-2 блинов

3-4 порций в день

100-150 г капусты

1-2 моркови

пучка зелени

1 помидора

или 1 ст. томатного сока

картофеля 3-4 клубня

Всего 350 - 400 г овощей

2-4 порций в день

1 яблока или груши

3-4 слив или полстакана ягод

пол-апельсина или грейпфрута  
1 персика или двух абрикосов  
1 стакана фруктового или плодоягодного сока  
половина стакана сухофруктов

2-3 порций в день

1 порция состоит по выбору из:

стакана молока или кефира

60-80 г нежирного или полужирного творога

50-60 г твердого сыра

половины стакана сливок

порции мороженого

Выбирайте низкожирные сорта молока и продуктов (2,5 %, 3,2 % жирности)

2 порции в день

1 порция состоит по выбору из:

80-100 г говядины или баранины

60-80 г свинины

50-60 г вареной колбасы

80-100 г птицы или рыбы

половины стакана гороха или фасоли

2-ух куриных яиц (4 шт. в неделю)

Выбирайте нежирные сорта мясных продуктов

### **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

Этих продуктов в рационе ребенка должно быть не более:

5-6 ч. ложек сахара

3 шоколадных конфеты

5 карамелей

5 чайных ложек варенья или меда

2-3 вафель

50 г торта

1-2 ст. ложки растительного масла

30 г сливочного масла

### **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:

закусок: 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

напитка: чай, сок, кисель

## **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.

### **Книги по теме:**

1. О. Е. Яновская «О здоровом питании».
2. Джоун Уэбстер-Ганди «Здоровое питание. Все, что нужно знать».
3. Комаровский Е.О. «Справочник здравомыслящих родителей»
4. Н. В. Соловьева. Детское питание с советами педиатра.
5. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня «Руководство по детскому питанию».