

## Главное — вовремя подкрепиться!

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 восставливал силы и энергию ребенка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.



## Быть здоровым модно!

г. Братск-2018

## Памятка для родителей о правильном питании



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 к тому, что они едят. Ведь пища — единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

**Основы здоровья закладываются в  
школьные годы.**

**КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?  
-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.

**СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ**

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, 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

**ЗАВТРАК**



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, молока, какао с молоком.

**ПОМНИТЕ!**

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)



**ОБРАТИТЕ НИМАНИЕ!**

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).

Во время приема пищи необходимо вести себя спокойно.

Не разговаривать, не кричать, не высказывать из-за стола.

Лучше выключить телевизор, радио, музыку, отложить книгу.

