

## «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 ребёнка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

## 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 ребёнка 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 РЕБЁНКА

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 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, макаронны и т.д.)

Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребёнок 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 приёмов пищи
- интервалы между приёмами пищи
- меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребёнок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 — 4 часа.

### **! ОБРАТИ ВНИМАНИЕ**

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок 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 приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребёнок 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 пшеничной, гречневой,

перловой или рисовой каши

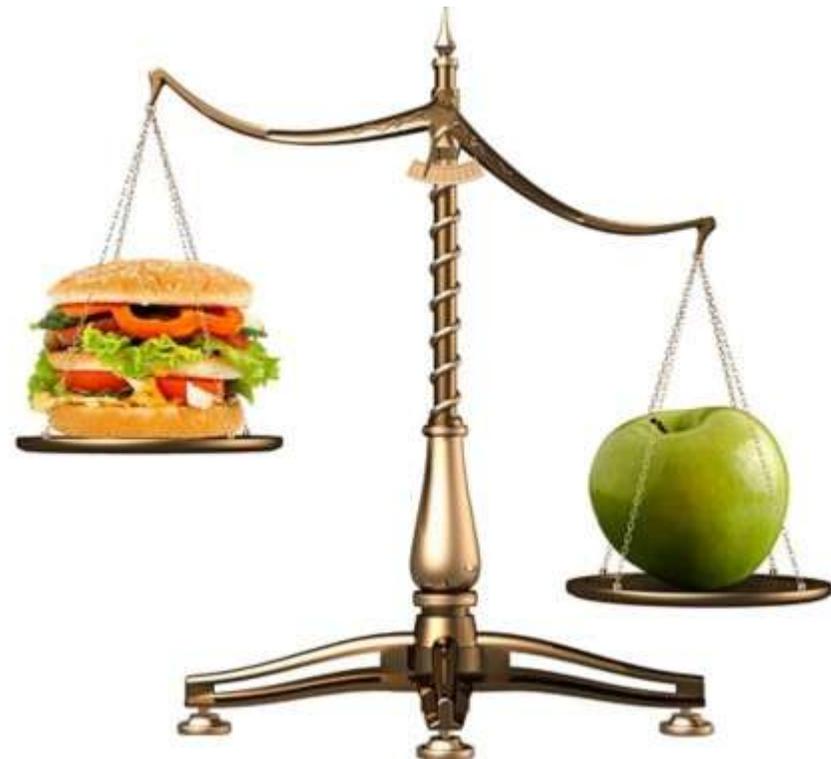
200-250 г овсяной каши

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

половины 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

(не более 4 шт. в неделю)

Выбирайте нежирные сорта мясных продуктов

#### **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

Этих продуктов в рационе ребёнка должно быть не более:

- 5-6 ч. ложек сахара
- 3 шоколадных конфет
- 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 ребёнок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырёхразовом 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 ребёнка и его способности к обучению.

### **ОБЕД**

В обед ребёнок 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 ребёнок 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 ребёнок 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)

### **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 ребёнок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.