



Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

*Полноценное и правильно организованное питание -
необходимое условие долгой и полноценной жизни,
отсутствия многих заболеваний.*

*Мы, родители, в ответстве за то,
как организовано питание наших детей.*

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- 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.
- 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 - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
- Следует употреблять йодированную соль.
- В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
- 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.
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Самые полезные овощи:



Морковь - источник каротина, обладает антиоксидантными, антиканцерогенными свойствами, улучшает пищеварение и состав крови.

Брокколи - самая полезная капуста, содержит массу витаминов, микроэлементов и др., малокалорийна. Полезные свойства брокколи поистине удивительны, она защищает от рака, укрепляет иммунитет, очищает кровь от холестерина (вредного). Один из самых любимых продуктов практически всех диетологов.



Лук и чеснок - рекордсмены по содержанию фитонцидов и веществ, усиливающих сопротивляемость организма к различного рода вирусам и возбудителям болезней.

Помидоры - источник лютеина и ликопина. Благоприятно влияют на зрение, обладают сильнейшим антиканцерогенным свойством.



Самые полезные ягоды:



Черника - источник лютеина, сильнейший антиоксидант, улучшает состав крови, противостоит развитию раковых опухолей.

Клубника - богата железом, цинком, витаминами (каротиноидами), благотворно влияет на зрение, укрепляет иммунитет.



пирамида здорового питания

1. Зерновые продукты, бобы, овощи, фрукты – должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов).
2. Мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи, молочные продукты – потреблять несколько раз в день (2-3 приема).
3. Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление, газированные напитки – минимальное потребление!!!



Памятка здорового питания

- *В питании всё должно быть в меру;*
- *Пища должна быть разнообразной;*
- *Еда должна быть тёплой;*
- *Тщательно пережёвывать 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.*

