

## Памятка для родителей о правильном питании школьников



Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребёнок — 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 ребёнка в этот период — залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, 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 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, макароны 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, пшеничной, 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.



## Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

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

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

### **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, 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.*

*3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.*

*4. Следует употреблять йодированную соль.*

*5. В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.*

*6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.*

*7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.*

*8. 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.*

*9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.*



## «Витамины и здоровье»

Витамины не воспроизводятся в организме человека, а поступают с пищей растительного и животного происхождения и необходимы для правильного течения процессов обмена веществ, нормального роста. Они повышают устойчивость организма к различным заболеваниям. Для нормальной жизнедеятельности необходимо, чтобы ежедневно в состав рациона питания в достаточном количестве входили витамины.

Обычно продукты питания, которые перерабатываются человеческим организмом, насыщены самыми разными витаминами.



Какие же витамины нам необходимы, и в каких продуктах они находятся?



**Витамин А.** Полезен для кожи, зрения, зубов, костей. Содержится в зелёных и жёлтых овощах, а также во фруктах, яйцах и сливочном масле.

**Витамин В1.** Необходим для работы нервной системы и органов пищеварения. Содержится в хлебе, свинине, печени.

**Витамин В2.** Содержится в молоке, яйцах, зелени и постном масле.

**Витамин С.** Оказывает благоприятное воздействие на мышечную ткань, кости, зубы, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Содержится в цитрусовых, помидорах и сырой капусте. Витамин С легко разрушается в



процессе приготовления пищи, поэтому большую часть овощей и фруктов надо употреблять в сыром виде.

**Витамин Д.** Влияет на формирование костей, вырабатывается организмом по воздействием солнечных лучей.

Недостаточное употребление витаминов приводит к опасным последствиям: прежде всего падает сопротивляемость организма простудным заболеваниям и инфекциям, чаще возникают осложнения после перенесённых заболеваний, снижается умственная и физическая работоспособность.

Если рацион питания полноценный и разнообразный, то человек получает с пищей все необходимые ему витамины.

В настоящее время большое распространение получают продукты, в которые добавляют специальные витаминно – минеральные смеси – это витаминизированные хлебобулочные, кондитерские, молочные изделия. Витаминные комплексы могут добавляться и в готовую пищу. О необходимости приёма специальных витаминных комплексов обязательно проконсультируйтесь у врача!

**Будьте здоровы!**



## Памятка для родителей

### «В каких продуктах «живут» витамины»

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В<sub>1</sub>** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В<sub>2</sub>** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В<sub>6</sub>** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В<sub>12</sub>** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в садовой капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез.

**Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

*фельдшер МАОУ «СОШ №40»*