

ПАМЯТКА

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩЕГОСЯ:

Полноценное и сбалансированное питание способствует правильному росту и развитию, профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

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 5 раз в день. Следует употреблять йодированную соль.
4. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
5. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
6. 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

ПАМЯТКА

Правильное сбалансированное питание – залог здорового организма. Тем более, если ребенок уже пошёл в школу. Обучение невозможно без достаточного количества полезных веществ, которые поступают в организм ребенка с пищей.

1. Питайтесь каждый день в школьной столовой. Ежедневное здоровое горячее питание, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, укреплению иммунитета.

2. Соблюдайте режим питания. – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи - завтрак, обед, ужин, дополнительные приемы пищи - второй завтрак, полдник, и второй ужин). Время приема пищи, должно быть, каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует лучшему перевариванию и усваиванию пищевых веществ. Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, всё тщательно пережевывайте.

3. Не пропускайте приемы пищи. Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи. Получайте в школе завтрак и (или) обед.

Меню завтраков включает: горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда), горячий напиток (чай, какао). Дополнительно могут быть добавлены продукты – источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, йогурты).

Меню обеда включает: овощной салат, первое блюдо, второе блюдо, гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

Рекомендуется школьникам сократить потребление сахара до 2 столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день. Из рациона также необходимо исключить продукты с усилителями вкуса и красителями, источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы) и сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Кондитерские изделия лучше заменить на фрукты и орехи.



4. Мойте руки. Мойте тщательно руки перед каждым приемом. Чистые руки – залог здоровья, а также профилактика кишечных инфекционных заболеваний.