

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

Вы, родители, в ответственности за то, как организовано питание ваших 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:

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 горячий завтрак в школе

14.00- 15.00 обед дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

♦ 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 ежедневный прием отвара шиповника.

♦ Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

♦ Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.

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

Памятка родителям

РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

Сливочное масло:

30-40 г

Растительное масло:

15-20 г

Хлеб (пшеничный и ржаной):

200-300 г

Крупы и макаронные изделия:

40-60 г

Картофель: 200-300 г

Овощи: 300-400 г

Фрукты свежие: 200-300 г

Сок: 150-200 мл

Сахар: 50-70 г

Кондитерские изделия: 20-30 г

Молоко, молочные продукты:

300-400 г

Мясо птицы (филе): 100-130 г

Рыба (филе): 50-70 г

ВЫБОР ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

Здоровые напитки

Если дети хотят пить, вода – лучший выбор. Молоко и фруктовый сок (с 100%-м содержанием сока) также полезны для здоровья, однако фруктовые соки содержат большое количество натурального сахара и не могут заменить молоко или воду. Больше двух раз в день детям пить сок не следует.

Здоровой пищи

Дети в 4-7 классах должны есть понемногу, но часто, чтобы поддерживать свою активность на протяжении всего дня. Им полагается ежедневное трехразовое питание с двумя или тремя перекусами, куда входят:

- две порции (каждая размером с колоду карт) мяса или альтернативных продуктов, таких как бобы, тофу или чечевица;
- три или четыре порции молочных продуктов, таких как молоко, йогурт, нежирный сыр или витаминизированные соевые напитки;

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!