

## Родителям на заметку

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Ребенок, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии.



## Памятка для родителей

### Здоровое питание школьника



## Пирамида здорового питания



Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи. За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

**Пища** — единственный источник, с которым ребенок получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи

**Обеспечение рационального питания школьника** — одно из ведущих условий их правильного гармоничного развития. Школьный период характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга.

В питании детей школьного возраста большое место должны занимать **продукты, богатые белком**: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа. Ежедневно в школьном меню необходимы молочные и кисломолочные продукты.



Хлеб лучше употреблять ржаной или с отрубями, так как в нем содержится на 30% больше железа, вдвое больше калия и втрое больше магния, чем в белом хлебе.

**Овощи** — необходимый источник витаминов и микроэлементов. В рационе до 50% должно быть сырых овощей и фруктов

Белки животного происхождения должны составлять не менее 50-60% от общего количества белка в зависимости от нагрузки и условия жизни ребенка. При дефиците белка у детей нередко отмечаются нарушения функции коры головного мозга, снижается трудоспособность, легко возникает переутомление, ухудшается успеваемость.

## Принципы сбалансированного питания

- если ограничить углеводы, в «топку» пойдут белки и жиры, при их распаде образуются вредные вещества, происходит отравление организма;
- в пище мало белка — страдает иммунитет (бесконечные простуды!), кожа становится сухой и дряблой, волосы — тусклыми, а ногти — ломкими; худеем за счет потери белка мышц;
- совсем без жиров нельзя — они необходимы для работы печени, всасывания многих витаминов, сжигания запасов жира; но жира должно быть в пище не более 25% от суточной калорийности; в жирном мясе, молоке, жареных продуктах и сдобном тесте содержатся вредные жиры, в морепродуктах и растительных маслах — полезные;
- процесс приготовления пищи должен проходить так, чтобы сохранить в продуктах максимум питательных веществ, поэтому лучше готовить пищу на пару, варить или тушить; от жареной пищи лучше отказаться.

