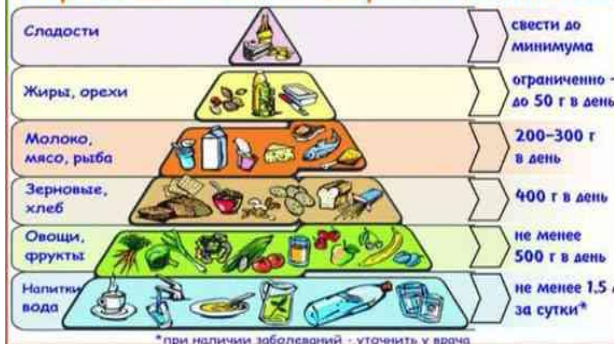


ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

Пирамида Вашего здорового питания



Не забывайте!

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим: Рекомендуется принимать пищу не ранее чем 3-4 часа после предыдущего приема. Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 2 часа до сна. После физических и эмоциональных нагрузок в режиме питания детей должен предусматриваться 30-35 минутный отдых перед приемом пищи.

Помните !

Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей. Полноценное питание полученное в раннем возрасте способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости. Неполноценное питание препятствует росту и развитию детей. Школа является жизненно важной средой, которая позволяет пропагандировать полноценное питание.



Уважаемые родители!

Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. Организм школьника расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, жизни, человек должен регулярно питаться.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

- Первый завтрак – дома в 7.45- 8.00 часов.
- Второй тоже горячий завтрак – в школе, во время большой перемены.
- Обед – в 13.00-14.00 часов, по возвращению из школы.
- Полдников 16.30-17.00 часов, в перерыве между приготовлением домашних заданий.
- Ужин – не позже, чем за полтора часа до сна.

Основное требование гигиены питания – прием пищи в строго определенное время. В промежутках между основными приемами пищи, школьникам следует разрешать есть только фрукты.

Древняя мудрость гласит: «Ты есть то, что ты ешь». Как ни странно это звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более. Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые – и вовсе весь день, оставаясь в продлёнке. Задача родителей – накормить ребенка правильным завтраком и ужином и дать с собой не только вкусный, но и полезный «тормозок».

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ❖ По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть **не менее 4 раз в день**, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда.
- ❖ **Промежутки между приёмами пищи** не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.
- ❖ Дети школьного возраста нуждаются в **сбалансированном питании**, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.



- ❖ 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.



- ❖ Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Такие продукты, как рыба, яйца, сыр, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
- ❖ В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать **витаминно-минеральные комплексы**, рекомендованные для детей соответствующего возраста и по согласованию с педиатром.

- ❖ Здоровая пища должна состоять на 15 – 20% из белков, на 20 – 30% из жиров, на 50 – 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.
- ❖ Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.
- ❖ Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в **калориях**. Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал.
- ❖ Если ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал, точно так же следует увеличить калорийность, если ребёнок учится в специализированной школе с углублённым изучением того или иного предмета.
- ❖ Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

