

Памятка «Здоровое питание для школьника»

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

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 «пятёрки», 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.

Правила здорового питания:

Ребёнок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребёнка 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 ребёнка 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 — обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

Ребёнок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся должны получать завтрак дома, перед уходом в школу, горячий завтрак в школе, обед в школе (для детей из многодетных и малоимущих семей) или дома, ужин (дома).

Следует употреблять йодированную соль. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребёнок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

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

Приём пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Если у ребёнка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинской школы или участкового педиатра), необходима консультация детского эндокринолога, так как в этом случае рацион питания ребёнка должен быть скорректирован с учётом степени отклонения физического развития от нормы.

Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учётом объёма физической нагрузки.

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15–20% из белков, на 20–30% из жиров, на 50-55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

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 и кукурузное 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.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать или ограничить):

- Когда нет чувства голода;
- При сильной усталости;
- При болезни;
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности;
- Перед началом тяжёлой физической работы;
- При перегреве и сильном ознобе;
- Когда торопитесь;
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного, острого и сильно солёного;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.



Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

А также...

- Умеренность;
- Четырехразовый приём пищи;
- Разнообразие;
- Биологическая полноценность.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует
Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

Зелёный свет — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зелёные» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



Пирамида здорового питания

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!