

## РОДИТЕЛЯМ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ДЕТЕЙ

ПОЛНОЦЕННОЕ И ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ - НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ, ОТСУТСТВИЯ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

РОДИТЕЛИ В ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТО, КАК ОРГАНИЗОВАНО ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ.

### ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

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.

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 **1-2 раза обязательно**.

3. Ребенок должен питаться **не менее 4 раз в день**.

- дома, перед уходом в школу
- горячий завтрак в школе
- обед в школе или дома
- ужин (дома)

4. Следует употреблять **йодированную соль**.

5. В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать **витамино-минеральные комплексы**, рекомендованные для детей соответствующего возраста.



6. Для обогащения рационального питания школьника *витамином «С»* рекомендуется ежедневный прием *отвара шиповника*.

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

Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается.

Рацион питания должен быть разнообразным.

а) По энергетической ценности завтрак составляет  $\frac{1}{4}$  часть ежедневного рациона питания ребенка. Организм школьника наиболее активно расходует энергию в утренние часы. Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша. Каши содержат необходимое количество питательных веществ. К тому же они легко усваиваются, что немаловажно утром.

На завтрак можно ребенку предложить и творожное блюдо, блюдо из яиц. Дополнительно – сыр, рыбу, сосиски.

б) На долю обеда нужно 50% калорий, необходимых ребенку ежедневно. Обед должен состоять из 4 блюд: закуски, первого блюда, второго блюда и третьего блюда. Для хорошего усвоения пищи необходимо, чтобы дети обедали в одно и то же время. В качестве закуски можно использовать свежие овощи и фрукты, потому что они облегчают усвоение основных блюд. В качестве первого блюда можно приготовить бульон или овощные, крупяные супы, борщи. Традиционно второе блюдо, является мясным, к нему добавляют овощной гарнир. Для третьего блюда используют свежие овощи, фрукты, соки, компоты, муссы. Объем третьего блюда составляет 200–250 мл. Нельзя исключать из обеда хлеб. Этот продукт богат растительными белками, витаминами группы В, минеральными веществами.

в) На ужин приходится 20-25% ежедневного количества питательных веществ.

Вечером следует использовать примерно те же блюда, что и на завтрак, исключая мясные и рыбные блюда. Очень важно соблюдение времени ужина. Вечерний прием пищи должен состояться за 3-3,5 часа до сна.