

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ДЕТЕЙ

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

Мы, родители, в ответственности за то, как организовано питание наших 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 питания.

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 **2-3 раза обязательно**.



3. 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 в школе или дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

Для детей посещающих ГПД (группу продленного дня) обязательно предусматривается **двухразовое или трехразовое питание** (в зависимости от времени пребывания в школе).

4. Следует употреблять **йодированную соль**.

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

6. Для обогащения рациона питания школьника **витамином «С»** рекомендуем ежедневный прием **отвара шиповника**.
7. Прием пищи должен проходить в **спокойной обстановке**.
8. Если у ребенка имеет место **дефицит или избыток** массы тела, необходима консультация врача для **корректировки** рациона питания.
9. 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. Дошкольник должен есть не реже 4-5 раз в сутки, в зависимости от возраста и нагрузки. Перерывы между приемами пищи 3-4 часа. Распределение калорийности суточного рациона имеет следующий характер: 25-30% на завтрак, 35-50% - на обед, 5-10% на полдник, 20-25% на ужин. Рацион питания должен быть разнообразным.

а) По энергетической ценности завтрак составляет $\frac{1}{4}$ часть ежедневного рациона питания ребенка. Организм дошкольника 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. В качестве питья лучше всего предложить какао – наиболее питательный напиток.

б) На долю обеда приходилось 50% калорий, необходимых ребенку ежедневно. Обед должен состоять из 4 блюд: закуски, первого блюда, второго блюда и третьего блюда. Для того чтобы пища была хорошо усвоена, необходимо чтобы дети обедали в одно и то же время. Не следует сажать ребенка за стол сразу же после шумных, подвижных игр, нужно дать ему 10-15 мин. Для того. Чтобы успокоиться. В качестве закуски можно использовать свежие овощи и фрукты, потому, что они обладают сокоченным эффектом, что облегчает усвоение основных блюд. В качестве первого блюда можно приготовить бульон или овощные, крупяные супы. Летом полезны фруктовые супы. Традиционно второе блюдо, является мясным, к нему добавляют овощной гарнир. Для третьего блюда используют свежие овощи, фрукты, соки, компоты, муссы. Объем третьего блюда 250мл. Нельзя исключать из обеда хлеб. Этот продукт богат растительными белками, витамины группы В, минеральные вещества.

в) В полдник желательно использовать свежие фрукты и ягоды. Полдник – самое подходящее время для булочек и сладостей. Он обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочные продукты и булочку.

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

На ужин 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.