

«Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения».

За простыми словами «школьное питание» стоит здоровье детей. К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, 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, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Правила здорового Питания:

- 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.



- 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 не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза

обязательно.

- ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе в 14:30—15:30 - после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).

- следует употреблять йодированную соль.
- в межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

- прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

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...

1. Умеренность.

2. Четырехразовый приём пищи.
3. Разнообразие.
4. Биологическая полноценность.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Памятка для родителей . «Питание школьников».

Обеспечьте соблюдение режима питания.
Чтобы пища быстро переваривалась и лучше усваивалась, нужно приучить ребёнка есть всегда в одно и то же время.



Принимать пищу нужно не спеша, тщательно пережёвывая каждый кусочек.

Помните, завтрак обеспечивает организм энергией на весь день. Не позволяйте ребёнку пропускать утренний приём пищи.

Приём пищи следует начинать с блюд, которые стимулируют выделение пищеварительных соков: салаты, супы.



Пища должна быть питательной и разнообразной.
В рацион школьника 11-13 лет нужно включать 95 г. белковой пищи. Особенно необходим животный белок, его доля должна составлять 60% от общего количества.



Продукты богатые белком: сыр, молоко, яйца, мясо, рыба, бобовые.

Для того, чтобы восполнить затраченную энергию, детям необходимы углеводы. Прекрасный источник углеводов и клетчатки – свежие фрукты.

