

## *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.



Жиры оказывают положительное влияние на иммунитет ребёнка, обеспечивают усвоение некоторых витаминов. Но необходимо помнить, что избыток жиров в рационе – шаг к нарушению обмена веществ. Источником жиров служат яичный желток, молочные продукты, растительные масла.



Для растущего организма необходим кальций. Источником кальция – творог, молоко и молочные продукты. Если ребёнок не любит творог, попробуйте приготовить из него полезный десерт, а вместо молока предложить какао.



Велика потребность школьников не только в минералах, но и в витаминах. Вы заметили, что ваш ребёнок быстро утомляется, невнимателен, стал хуже усваивать материал? Не спешите его ругать. Возможно, все дело в недостатке витаминов. Не нужно сразу бежать в аптеку. Неправильное употребление витаминов вредно для организма. Включите в рацион овощи и фрукты, морскую рыбу, квашеную капусту, ягоды. Помните, *если человек получает с пищей достаточное количество витаминов, он не нуждается в готовых витаминных препаратах.*



**Витамины при термической обработке разрушаются. Соблюдайте последовательность закладки продуктов, нарежьте овощи одинаково. Не готовьте в алюминиевой посуде. Отдавайте предпочтение готовке овощей на пару или на гриле. Включите в рацион салаты из сырых овощей и корнеплодов.**

**Трапеза не терпит суеты. Научите детей правилам поведения за столом: при приёме пищи не следует заниматься посторонними делами: читать, смотреть телевизор, сидеть в интернете.**



**Помните, дети – зеркало родителей. Будьте для них примером. Если это необходимо, пересмотрите свои привычки и пищевое поведение.**

Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)



Хлеб, каши, макаронные изделия (6-11 порций)