

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Памятка

Полноценным "строительство" детского организма станет в том случае, если ребенок ежедневно будет иметь в своем рационе:

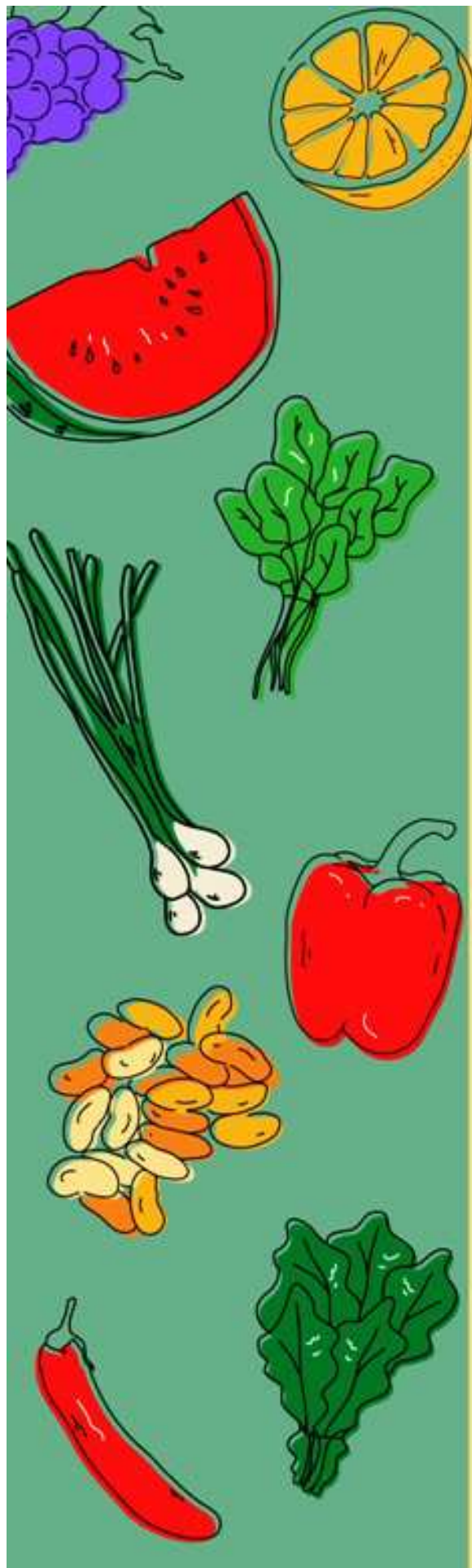
- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70 г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде);
- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился ребенок;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб - для детей этого возраста уже преимущественно черный.

В период с сентября по май необходимо получать витамин D3 в дозе 400 МЕ/сутки. Можно добавлять в пищу 6 капель водо- или жирорастворимого витамина D3 (Аквадетрим, Вигантол) 1 раз в неделю.

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4-5 приемов и соблюдать несколько полезных правил:

- голод утоляют не сладкой пищей, а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном полстакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в школе более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, полчашки сока, галетным печеньем; если завтрака в школе нет, то завтрак в домашних условиях обязателен!
- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5-4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.





ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

*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*

О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА



- Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течении недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день
- 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, кисломолочные продукты, сыр-не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течении недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно
- Следует употреблять йодированную соль
- В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста
- Для обогащения рациона питания школьника витамином С рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке
- Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинских работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки