

Памятка для родителей.
Правильное питание школьника.



*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство Земли не заменит его!*

Основы здоровья закладываются в школьные годы!

Правильное питание - питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

БЕЛКИ - «кирпичики», из которых строятся клетки организма. Ценными для школьника являются рыбный и молочный белок. Содержатся в молоке, твороге, сыре, рыбе, мясе, яйцах.

ЖИРЫ - источники энергии. Содержатся в масле, сметане, сале. Норма потребления жиров для школьника – 80-90 граммов в сутки.

УГЛЕВОДЫ. Необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Содержатся в хлебе, картофеле, крупах, мёде, сухофруктах, сахаре.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ. Содержатся в моркови, перце, зелени, помидорах, шиповнике, рябине, смородине, цитрусовых, печени, овсяной и гречневой крупах, молоке, твороге, ржаном хлебе, капусте, яблоках, бобовых.

Важно помнить! В рационе школьника должны присутствовать минеральные соли и микроэлементы: **йод, железо, фтор, медь, селен.**



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

- ❖ Питание должно быть максимально разнообразным.
- ❖ Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
- ❖ При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
- ❖ Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
- ❖ Ежедневно в рационе должны присутствовать молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
- ❖ Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов.
- ❖ Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли.

10 САМЫХ «ВРЕДНЫХ» ПРОДУКТОВ.

- ❖ *Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.*
- ❖ *Чипсы, картофель фри.*
- ❖ *Газированные напитки.*
- ❖ *Шоколадные батончики.*
- ❖ *Колбасы и сосиски.*
- ❖ *Жирное мясо.*
- ❖ *Майонез, кетчуп, фабричные соусы.*
- ❖ *Продукты быстрого приготовления.*
- ❖ *Соль.*
- ❖ *Алкоголь.*

