**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребенок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайте внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

«ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»

«Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать…». Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

***1. Разнообразьте рацион питания школьника***

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия

2. Овощи, фрукты, ягоды

3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи

4. Молочные продукты, сыры

5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

***2. Сбалансируйте питание ребенка.***

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:

Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ

Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:

Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОЛОВ:

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.). Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребенок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю».

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

**Белки** - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины. **Жиры** - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов. **Углеводы** - основной поставщик энергии для жизни. Пищевые волокна - способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

***3. Продумайте режим питания ребенка.***

Для этого необходимо определить:

• время и количество приемов пищи

• интервалы между приемами пищи

• меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же

время с интервалами 3.5 - 4 часа.

! ОБРАТИ ВНИМАНИЕ

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием!

«Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу,

но «любимые».

Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки,

сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый

прием пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться.

Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит,

насколько хорошо она переварится и усвоится.

ЗАВТРАК

За завтраком ребенок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании). Завтрак должен состоять из закусок: бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов, горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной,

ячневой, перловой, рисовой), горячего напитка: чая (можно с молоком) ,кофейного напитка

горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника

!!!!! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребенка и его способности

к обучению.

ОБЕД

В обед ребенок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий. Обед должен состоять из

закуски: салаты из свежих, отварных овощей, зелени; горячего первого блюда: супа, второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной). Напитка: сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

ПОЛДНИК

На полдник ребенок должен получать 15 % от дневной нормы калорий. Полдник должен состоять из:напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье), либо из фруктов.

УЖИН

На ужин ребенок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий. Ужин должен состоять из

горячего блюда ( овощные, смешанные крупяно - овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель).

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать. Правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.

**Вопросы анкеты (для родителей):**

1. Как вы оцениваете здоровье вашего ребёнка.
2. Какой режим питания.
3. Перечислите все виды его двигательной активности.
4. Какое чаще всего у него преобладает настроение.
5. Здоровый образ жизни в Вашем понимании.
6. Какая профессия нравиться вашему ребенку.
7. Сколько времени Вы уделяете общению с вашим ребенком.

**Анкета для ученика**

1. 1. Что ты ел на завтрак?
2. 2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. 3. Какие твои любимые овощи?
4. 4. Какие овощи ты не ешь?
5. 5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. 6. Любишь ли ты фрукты?
7. 7. Какие фрукты твои любимые?
8. 8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. 9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. 10.Что ты пьешь чаще всего?
11. 11.Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?