

## Не стоит давать школьнику!



Чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду;  
Шоколадные батончики;  
Колбасу любых видов;  
Сухари и чипсы;

Кутчуп и майонез;

Кексы и рулеты с начинкой длительного хранения, любой фаст-фуд.

Ребята, мера всем нужна в еде,  
Чтоб не случиться нежданной беде,  
Нужно питаться в назначенный час,  
В день понемногу, но несколько раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезною ваша еда!

# Правильное питание школьника



Древняя мудрость гласит: "Ты есть то, что ты ешь". Как известно, питание играет очень важную роль в жизни каждого человека, а уж в жизни ребёнка - тем более. Правильное питание школьника - залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые вовсе весь день, оставаясь в группе продлённого дня. Задача родителей - накормить ребёнка правильным завтраком и ужином и дать с собой не только вкусный, но и полезный перекус.

**Правила здорового питания**

1. По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее четырёх раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда.

2. Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.

3. Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.

4. Ребёнок должен есть разнообразные пищевые продукты.



Ежедневный рацион должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований.

5. Каждый день в рационе питания ребёнка должны присутствовать мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Такие продукты как рыба, сыр, 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.



6. В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребёнок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста и по согласованию с педиатром.

7. Здоровая пища должна состоять на 15-20 % из белков, на 20-30% их жиров, на 50-55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

8. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учётом его физических нагрузок.

9. Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в калориях. Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал. в день, 11-14 лет - 2500 ккал., 14-18 лет - до 3000 ккал.

10. Если ребёнок посещает спортивную секцию, необходимо увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал., точно также следует увеличить калорийность, если ребёнок учится в специализированной школе с углублённым изучением того или иного предмета.

11. Приём пищи должен проводиться в спокойной обстановке.