

Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

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.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- 1.Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
- 2.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 и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
- 3.Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. 7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу) 10.30- 11.30 горячий завтрак в школе 14.00- 15.00 обед в школе или дома 19.00- 19.30 ужин (дома)
- 4.Следует употреблять йодированную соль.
- 5.В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- 6.Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.
- 7.Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
- 8.Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
- 9.Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Что поможет укрепить иммунитет? ...У большинства школьников в холодное время года наблюдается нехватка трех и более витаминов. Дефицит витаминов группы В наблюдается у половины детей, аскорбиновой кислоты- у каждого третьего ребенка, D- у каждого пятого. Только 5% родителей регулярно дают детям витаминные препараты. Однако ученикам старших и младших классов нужны разные витамины. С помощью иммунной системы наш организм борется с вирусами и микробами. Важно сохранить свои защитные силы в полной боевой готовности! Большую роль в укреплении организма играют занятия спортом, закаливание, и правильное питание!!! Вот хит-парад самых полезных для иммунитета продуктов:

- 1.Свежие овощи и фрукты.
- 2.Растительные масла, рыба жирных сортов.
- 3.Мясо.
- 4.Молочные и кисломолочные продукты.
- 5.Чай.
- 6.Холодец, бульоны, желе, морепродукты.

СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Они богаты витаминами А, С и Е. Витамин С, защищающего нас от вирусов и инфекций, много в цитрусовых, ягодах и фруктах, овощах и зелени. Витамином А богаты сладкий перец, морковь, помидоры, ягоды шиповника. Витамин Е следует искать в орехах и семечках, свекле, шпинате и листьях салата. Очень полезен репчатый лук (содержит кверцетин), помидоры (содержат ликопен), грецкие орехи (содержат эллаговую кислоту)

МЯСО

Дефицит белковой пищи вредно отражается на состоянии иммунитета, поэтому в сезон простуд неразумно полностью отказываться от мяса. Но мясо должно быть постным, с минимальным содержанием жира. Именно в таких сортах содержится много цинка, который защищает человека от различных инфекций, вырабатывая в организме белые кровяные клетки, борющиеся с вредными микробами и вирусами. Цинк с пищей можно получить также из морепродуктов, тыквенных семян и грибов.

МОЛОЧНЫЕ И КИСЛО-МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Обогащенные живыми лакто- и бифидобактериями. Их еще называют пробиотиками. Помимо кефира и йогуртов к числу пробиотиков можно отнести такие природные антисептики, как лук, чеснок, артишоки и бананы.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, РЫБА ЖИРНЫХ СОРТОВ

В этих продуктах содержатся уникальные омега-3 жирные кислоты, защищающие от множества заболеваний. **ЧАЙ** Одна чашка черного или зеленого чая в день - отличная профилактика простуд. В чае антиоксидантов даже больше, чем в овощах и фруктах.

ХОЛОДЕЦ, БУЛЬОН, ЖЕЛЕ И ВСЕ ЖЕЛЕОБРАЗУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ, А ТАКЖЕ МОРЕПРОДУКТЫ

Все они содержат мукополисахариды – вещества, которые входят в состав межклеточного вещества. Они очень важны для укрепления суставов, костей, сердечно-сосудистой системы, а также для нормального функционирования иммунной системы.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

Одним из главных решений многих проблем, препятствующих гармоничному развитию организма ребенка, является правильная организация питания.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше - на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребенка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддержать у ребёнка хороший аппетит. Следует избегать одностороннего питания - преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.

Полдник и ужин должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед. Таким образом, можно помочь развивающемуся организму справиться с возрастающими энерго затратами.

На завтрак хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

Во время обеда обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.

Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Ребёнок дошкольного возраста может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо. Свежие фрукты идеально подходят для полдника. А вот в промежутках между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов А и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом.

У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничиться полосканием рта холодной водой.

Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с

опасность возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.

Не рекомендуется!

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню учреждения дошкольного образования на протяжении недели и дома готовить другие блюда.

Принимая во внимание, то, что в выходные дети старше трех лет больше бывают на воздухе, занимаются активными играми, спортом, в меню для них больше включается мясо, рыба, масло сливочное, сыр и другие продукты.

Из овощных блюд по картотеке выбирают блюда, которые в течение недели в меню учреждения не включались. Для выполнения нормы белка дают творожное блюдо. Белки из натурального творога усваиваются лучше, однако, если нет уверенности, что творог приготовлен из пастеризованного молока, его используют только в изделиях после термической обработки (вареники, сырники, и т.д.). Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.

На завтрак детям можно приготовить молочную кашу, яйца, омлет с тушеным шпинатом. Дополняют завтрак молоком или кисломолочными продуктами.