

Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника.

- Отказ от завтрака
- Питание преимущественно полуфабрикатами.
- Использование в качестве перекуса высокоуглеводистых продуктов (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье или картофельные чипсы, соленые орешки)
- Дефицит употребления рыбы
- Недостаточное употребление овощей и фруктов
- Недостаточное употребление овощей и фруктов
- Употребление кофеиносодержащих энергетических напитков



Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Рекомендации здорового питания:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 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, сыр — в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
3. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы,

рекомендованные для детей соответствующего возраста.

4. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника, квашенной капусты и др. продуктов богатых витамином «С»
5. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15–20% из белков, на 20–30% из жиров, на 50–55% из углеводов.

Ребёнок не ест овощи: что делать?

Это одна из самых популярных тем на родительских форумах. Мамы малышей либо переживают и просят совета, либо терпеливо ждут — с возрастом пищевые предпочтения могут меняться. — *Чтобы увлечь ребёнка овощами, попробуйте карвинг — фигурную резку овощей. Это интересная совместная деятельность,*

повышение интереса к еде и процессу её приготовления. Опыт показывает, что огурец в форме ёжика и цветы из моркови маленькие дети едят охотнее. Ещё важный момент — постарайтесь показать ребёнку, как растут овощи.



Автор: Иванова Елена
Викторовна

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКОВ НА НЕДЕЛЮ

@svetlanas_pp_blog



Творожная
запеканка



Сырники

*«Питаться – это
необходимость, но
разумно питаться – это
ИСКУССТВО»*

Франсуа де Ларошфуко

ГКОУ «Кашинская школа –
интернат»

**«Культура здорового и
правильного питания
школьника»**

