

Рекомендации родителям по организации питания детей школьников

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

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



Питаться школьник должен 4-5 раз в день

Первая смена:
• 7:30—8:30 — завтрак
• 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе
• 14:30—15:30 — обед в школе или дома
• 19:00—19:30 — ужин (дома)



Вторая смена:
• 8:00—8:30 — завтрак (дома),
• 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу)
• 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)
• 19:30- 20:00-ужин (дома)



В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста

Рацион питания включает	
ЕЖЕДНЕВНО	РАЗ В 2-3 ДНЯ (рекомендуется)
Овощи и фрукты	Рыба
Мясо	Яйца
Молоко и кисломолочные напитки	Сыр
Сливочное и растительное масла	Творог
Хлеб (с каждым приемом пищи)	



Необходимо использовать йодированную соль

Рекомендации родителям по организации питания детей школьников

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

Регулярный прием пищи

Детям необходимы регулярные приемы пищи и перекусы между ними. Особенно это важно, когда мы ведем речь о здоровом питании младших школьников. Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть, конечно, не может. Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем – один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда. Сам обед желательно сделать как можно более разнообразным.

Основные правила здорового питания школьников рекомендуют родителям следующее:

- 1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;
- 1 раз в неделю – красное мясо (такое, как говядина);
- 1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;

- в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий. <

Примите к сведению, что к здоровому питанию школьников можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых вы собираетесь за столом всей семьей.

Продукты из всех пищевых групп

Говоря о здоровом питании учащихся, надо заметить, что детям необходимо есть продукты всех пищевых групп – чтобы удовлетворить нужду своего организма в питательных веществах. Остановимся на этом подробнее. Хлеб, другие злаковые и картофель. Хорошо, чтобы питание школьников опиралось на эту группу продуктов. Готовя еду отдайте предпочтение муке грубого помола, здоровое питание предполагает, что 2/3 рациона школьников будут составлять продукты, изготовленные именно из такой муки. Фрукты и овощи. Для здорового, полноценного питания школьникам необходимо давать 5 порций разнообразных фруктов и овощей ежедневно. Одной порцией может считаться:

- 1 фрукт среднего размера – например, банан, яблоко, апельсин;
- 2 фрукта маленького размера (таких, как слива), 10-15 виноградин, вишен, ягод;
- 1 небольшая порция салата из свежих овощей;
- 3 полных столовых ложки приготовленных овощей – таких, как зеленый горошек;
- 3 полных столовых ложки приготовленных бобовых – таких, как фасоль (если ребенок съест больше, это все равно засчитывается, как одна порция);
- 1 столовая ложка сухих фруктов – таких, как изюм или курага;
- 1 небольшой стакан натурального сока (если ребенок выпьет больше, это все равно засчитывается, как одна порция).

Молоко и молочные продукты.

Давайте детям, по крайней мере, 3 порции молочных продуктов в день. Это может быть 1 упаковка йогурта, 1 стакан молока или 1 кусочек сыра размером со спичечную коробку. Это особенно важно для здорового питания младших школьников. Молочные продукты пониженной жирности обычно содержат в себе такое же количество кальция и тот же перечень витаминов, которые мы находим в продукции нормальной жирности. Однако полностью обезжиренные молочные продукты детям употреблять нежелательно. Мясо, рыба и альтернативные им продукты. Мясо (особенно красное) и рыба являются наилучшими источниками железа. Однако бобовые (чечевица, фасоль), зеленые листовые овощи и обогащенные злаки также могут дать организму школьника достаточно железа. Жирная рыба – такая, как сардины, анчоусы, макрель, лосось – очень богаты Ω -3 жирными кислотами. Эти кислоты необходимы для правильного функционирования нервной, иммунной и сердечно-сосудистой систем ребенка. Правила здорового питания не только школьников, но и детей вообще, говорят о том, что в неделю детям необходимо съесть 2 порции жирной рыбы. Однако избегайте давать ребенку рыбу-меч, поскольку в ней содержится большое количество ртути. Жирные или сладкие продукты. Продукты высокой жирности или с большим содержанием сахара – такие, как торты, печенье, шоколадные вафли, хрустящий картофель – дают школьникам много энергии, однако почти не содержат в себе витаминов. В небольшом количестве детям сладости употреблять можно, однако, только как компонент сбалансированного питания, а не как замену основной, здоровой и полезной пищи.

Полезные напитки

В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду - поскольку они не разрушают их зубов. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара (даже в натуральных соках мы находим

природные сахара). Поэтому соки детям лучше давать вместе с едой - в противном случае, желательно разбавлять их водой. Общее количество жидкости, которое необходимо школьнику в течение дня, зависит от погоды, физической активности ребенка и от продуктов, которые он ест. Неплохой идеей будет давать детям один стакан воды (молока или сока) с каждым приемом пищи, и один стакан – между приемами. Давайте детям больше жидкости во время жары и в период повышенной физической активности. Здоровое питание младших школьников вообще не позволяет употребление газированных напитков типа кока-кола, содержащих кофеин. Что касается школьников старшего возраста - избегайте давать им газированные напитки с содержанием кофеина во время еды, поскольку кофеин препятствует всасыванию организмом железа.