***Памятка***

***родителям о необходимости здорового питания школьника***

*«Здоровье – дороже золота»*

*(У.Шекспир)*

*Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие*

*долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.*

*Вы, родители, в ответственности за то, как организовано питание ваших*

*детей.*

*К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход*

*с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ*

*требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек,*

*приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но*

*одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать*

*полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная*

*для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.*

***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.*

*Школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед*

*и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма*

*обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники*

*кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить*

*рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или*

*макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь,*

*бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее*

*одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых*

*или овощных соков.*

*Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак - ведь они*

*лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя*

*бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак*

*наиболее ценен для школьника.*

*Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак*

*школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши*

*(овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из*

*фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это*

*сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные*

*углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение*

*школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты*

*обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут*

*стимулировать умственную активность школьников.*

*Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения*

*энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю*

*приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.*

*В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых*

*количествах клетчатка - смесь трудноперевариваемых веществ, которые*

*находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для*

*нормального пищеварения.*

*Белки - это основной материал, который используется для построения тканей*

*и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что*

*содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими*

*веществами.*

*Школьники 7-11 лет должны получать в сутки 70-80 г белка, или 2,5-3 г на 1*

*кг веса, а учащиеся 12-17 лет - 90-100 г, или 2 -2,5 г на 1 кг веса.*

*Дети и подростки — юные спортсмены, имеющие повышенные физические*

*нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в*

*увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120 г в возрасте*

*10—13 лет. и до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.*

*В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так,*

*удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного*

*возраста составляет 65—60%, у взрослых—50%. Потребностям детского*

*организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как*

*и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко должно*

*рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского*

*питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл.*

*Следует иметь в виду, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или*

*25 г сгущенного.*

*Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин —*

*рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются*

*мясо, рыба и яйца.*

***Памятка для родителей: в каких продуктах «живут» витамины***

*Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.*

*Витамин B1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.*

*Витамин B2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.*

*Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.*

*Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли.*

*Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.*

*Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.*

*Витамин B12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению,*

*стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.*

*Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.*

*Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.*

*Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.*

*Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.*

*Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.*

*Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.*