

## *Памятка для родителей . «Питание школьников».*



**Обеспечьте соблюдение режима питания. Чтобы пища быстро переваривалась и лучше усваивалась, нужно приучить ребёнка есть всегда в одно и то же время.**

**Принимать пищу нужно не спеша, тщательно пережёвывая каждый кусочек.**

**Помните, завтрак обеспечивает организм энергией на весь день. Не позволяйте ребёнку пропускать утренний приём пищи.**

**Приём пищи следует начинать с блюд, которые стимулируют выделение пищеварительных соков: салаты, супы.**



**Пища должна быть питательной и разнообразной.**

**В рацион школьника 11-13 лет нужно включать 95 г. белковой пищи. Особенно необходим животный белок, его доля должна составлять 60% от общего количества.**



**Продукты богатые белком: сыр, молоко, яйца, мясо, рыба, бобовые.**

**Для того, чтобы восполнить затраченную энергию, детям необходимы углеводы. Прекрасный источник углеводов и клетчатки – свежие фрукты.**



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## 15 продуктов, улучшающих обмен веществ



## Пирамида питания

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ + БОБОВЫЕ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИИ

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 ПОРЦИИ



## 8 признаков здорового питания

**1** В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно вашему организму нужно 5-11 порций пищи, богатой углеводами. Одна порция составляет пол-ломтика булки, одна оладья, полстакана риса или другой крупы, 4 крекера.

В течение суток желателен съесть 5 видов овощей и фруктов. Организму требуется 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет полстакана измельченных продуктов. Если это листья салата – порция увеличивается до стакана. Можно в течение дня перекусывать яблоком, бананом, морковкой; один перекус – одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были разными: лучше съесть порцию тушеной капусты и яблоко, нежели килограмм бананов.

В овощефруктовую порцию можно также отнести три четверти свежевыжатого сока, четверть стакана сухофруктов, полстакана ягод.



**2** Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употребить 2-4 порции, где порция – это стакан молока, кефира, ряженки, полстакана творога, 3-5 кусочков сыра.



**3** Белок поступает в организм с мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм. Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан), 2 яйца, семечки или орехи (порция - 2



**4** Жиры и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.



**5** Большие перерывы между едой способствуют накоплению веса, т.к. организм пытается "запаситься" впрок. Поэтому желающим похудеть необходимо кушать часто, но маленькими порциями.



**6** Чем меньше при готовке используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса и возбуждает аппетит, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.



**7** Полезный для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.



**8** Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат магниевой голодовки, поэтому не забывайте о растительной пище. Кстати, магний помогает лучше усваиваться кальцию.





# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## Кладёзь Витаминов



Без витаминов жить нельзя,  
Они - надёжные друзья!  
Они спасают от болезней:  
Простуды, гриппа и цинги.  
Нет ничего вкусней, полезней,  
Чем апельсины, яблоки.  
Когда мы бегаем или ходим,  
Физически мы устаём,  
И тут на помощь нам приходит  
Веществ полезных батальон.  
Витамины - это сила!  
И Вы, идя в торговый зал,  
Вдруг вспомните о витаминах  
И купите продуктов вал.  
От всей души мы Вам желаем  
Болезней никогда не знать!  
Ведь, говоря о витаминах,  
Него ж ещё Вам пожелать?



### ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тайя  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке и в томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня и подрастёшь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок!

### ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи -  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно завтракать  
Съесть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам -  
И не только по утрам!

### ВИТАМИН С

Заманчикку ты сорвёшь -  
В ягодке меня найдёшь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и в картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше ешь лимон,  
Хоть и очень кислый он.

### ВИТАМИН D

Я - полезный витамин,  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Геракулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Смачал тогда ты будешь!  
Есть в яичке я и в масле,  
В сыре, в молоке.

