

## «Главное—вовремя подкрепиться»

*«Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать...»*

Учебный день ребенка по энергозатратам можно сравнить с многочасовыми спортивными соревнованиями. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде



## Уважаемы родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый весьма необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе



  
МБОУ «Курасовская СОШ»

МБОУ «КУРАСОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

## Памятка для родителей о правильном питании

## Чтобы дети были здоровыми



Основы здоровья  
закладываются в школьные годы

## Как обеспечить детям здоровое питание

### 1. Разнообразьте рацион питания школьника. Все продукты делятся на 5 групп:

- 1) Хлеб, крупяные и макаронные изделия.
- 2) Овощи, фрукты, ягоды
- 3) Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.
- 4) Молочные продукты, сыры.
- 5) Жиры, масла, сладости



В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп.

### 2. Сбалансируйте питание ребенка. Ежедневно включайте в меню продукты, богатые необходимыми питательными веществами.

#### Основной источник белков:

Мясо, рыба, яйца, молочные продукты, крупы

#### Основной источник жиров:

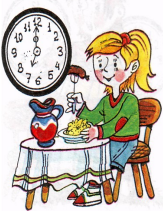
Мясные и молочные продукты, подсолнечное масло.

#### Основной источник легкоусвояемых углеводов:

Свежие фрукты, молочные продукты

#### Основной источник пищевых волокон:

Фрукты, овощи, бобовые, крупы, хлеб, зерновые хлопья



### ЗАВТРАК

Должен состоять из закусок:

- бутербродов с сыром и сливочным маслом, салатов;
- горячего блюда (творожного, яичного, каши (овсяной, гречневой, пшенной, перловой, рисовой)
- Горячего напитка (чай, молоко, какао с молоком)

### ОБЕД

В обед ребенок должен получать не менее 35% дневной нормы калорий. Обед должен состоять из:

- закуски (салаты из свежих, отварных овощей, зелени);
- горячего первого блюда: супа, борща;
- второго блюда: мясное или рыбное с гарниром;
- напитка: сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

### ПОЛДНИК

На полдник ребенок должен получать 15% от дневной нормы калорий. Полдник должен состоять из напитка (молоко, кисель, сок) с булочными или мучными кондитерскими изделиями

### УЖИН

На ужин ребенок должен получать до 25% от дневной нормы калорий.

Ужин должен состоять из горячего блюда (овощные, смешанные крупяно-овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель)

## Почему организму необходимы пищевые вещества

Белки—«кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры—источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы—основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна—способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.



### Обратите внимание!

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (орешки, сухофрукты, горсть ягод в кашу и свежую зелень в суп).

Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый прием пищи достаточно времени, чтобы детям не пришлось торопиться. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится

Телефон школы:  
8 (47243) 41—2—32