

Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

Вы, родители, в ответе за то, как организовано питание ваших детей. Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

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. 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. В пищу следует употреблять йодированную соль.
2. Ребенок должен **питаться не менее 4 раз в день**.
3. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуется обеспечить ежедневный прием **отвара шиповника**.
4. Прием пищи должен проходить **в спокойной обстановке**.
5. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
6. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Питание многих школьников далеки от идеального и только родители могут изменить отношение ребенка к своему здоровью. С детства надо выработать у детей привычку питаться пять раз в день, из них три - горячими блюдами. Дети должны соблюдать следующий режим питания: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.

Обычно все дети, проснувшись рано утром, не хотят есть. Ругать ребенка перед школой и заставлять его кушать не надо. Самый питательный и полезный завтрак для ребенка предлагает самый широкий ассортимент каш, поэтому подобрать наиболее вкусный вариант для вашего ребенка не составит какого-либо труда. Можно приготовить овсяную, гречневую, манную или рисовую кашу, чтобы заинтересовать ребенка едой положите в каши кусочки фруктов. Например, бананов, хурмы, яблок, винограда, курагу или изюма. Из напитков утром школьнику приготовьте чай, компот или какао.

Очень важно, чтобы рацион питания школьника был разнообразным. Одни и те же блюда не нужно готовить каждый день. Если есть возможность, то надо стараться в обед организовать школьнику горячее питание. В состав обеда ребенка должны входить суп на мясном бульоне, второе с гарниром из мяса или рыбы, овощной салат и сок или компот из фруктов. В полдник ребенок должен перекусить молоком и булочкой или какао с печеньем. Ужин школьник съесть должен за два часа перед сном. Состоять должен ужин из горячего блюда, например, рыбы, запеканки, картофельного пюре, каши или яичницы. В течение дня между основными приемами пищи дети школьного возраста должны употреблять фрукты и овощи.

В школьное меню запрещается включать вредные для здоровья продукты: пирожные, торты, консервированные и маринованные продукты, блюда, приготовленные из сухих концентратов, грибы, макароны по-флотски и с рубленным яйцом, карамели, арахис, газированные напитки.

Если в школе ребенок отказывается кушать или это невозможно по другим причинам, старайтесь компенсировать неправильное питание ребенка дома. Конечно, нельзя допускать того, что ребенок основную часть калорий получал только вечером. Чтобы ребенок сильно не проголодался до конца занятий, дайте ему с собой бутерброды с отварным мясом и с сыром, яблоко, банан и бутылку минеральной воды. Конечно, такое питание нельзя назвать здоровым, но это все же лучше чипсов, шоколадных батончиков и сухариков с солью.

Большинство детей приходят домой в 2-3 часа дня, родители обязаны позаботиться о том, чтобы к возвращению ребенка из школы дома его ждал полноценный обед. Нельзя допускать того, чтобы ребенок питался всухомятку и дома, ожидая возвращения родителей с работы. Очень важно, чтобы школьник научился самостоятельно соблюдать режим питания и выработал привычку правильно питаться.

В каждой семье есть свои традиции. Если Вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки – обеды – ужины (по обстоятельствам), семейные праздники - за психическое и физическое состояние Вашего ребенка можно быть спокойными. Во время таких мероприятий, как например, семейный обед, можно научить ребенка хорошим манерам и правилам поведения, приучить к здоровой пище. Все домашние, в том числе, и дети расслабляются, успокаиваются и просто отдыхают за столом. Все эти правильные положительные привычки и эмоции у детей быстро закрепляются надолго, может быть, и на всю жизнь.

Важен пример, привычки здорового образа жизни, а не просто поучения. Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования.