

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА - ЭТО ВАЖНО.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:

Правило 1.

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ.

Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

Каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба; молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

Недостаточность или переизбыток потребляемой ребёнком пищи может неблагоприятно отразится на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела (даже до ожирения различных степеней) или привести к истощению.

Правило 2.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ДОЛЖНО БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ.

Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ.

В школьном возрасте целесообразно четырёхразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона:

завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20%.

Важным оздоровительным мероприятием для детей-учащихся служит правильная организация питания в школе в виде горячих школьных завтраков и обедов в группах продлённого дня, рацион которых должен составлять 50-70% суточной нормы, на что родители, к сожалению, мало обращают внимание.

Правило 3.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ДОЛЖНО ВОСПОЛНЯТЬ ЕГО ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРАТЫ ЭНЕРГИИ.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов.

Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений, они являются очень полезными. При недостатке какого-либо минерального вещества или витамина ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО- БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

Рацион питания школьников должен включать **все основные группы продуктов**, а именно – мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

