

6. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

7. 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

8. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

9. Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).

10. Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы).

Замените их на фрукты и орехи.

11. Необходимо чтобы у ребенка соблюдался режим питания

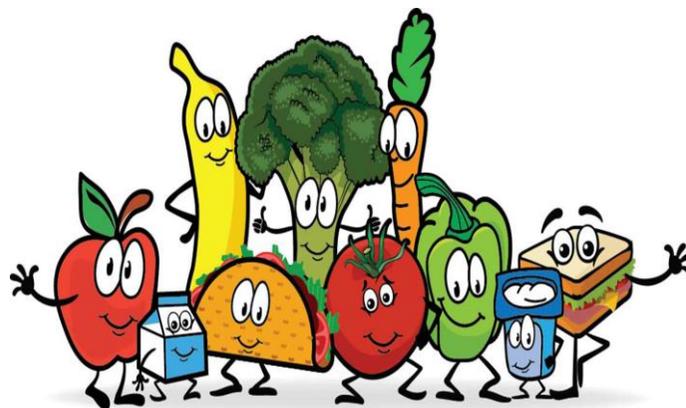
- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

- Принимать пищу необходимо сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывать.

- Ребенок не должен переедать на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.

12. Не стоит давать ребенку в школу: сладкую газированную воду, шоколадные батончики, чипсы, бутерброд с колбасой, любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать: бутерброд не может заменить полноценный горячий обед. Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов!!!)



**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ
ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ В
БОКСИТОГОРСКОМ РАЙОНЕ**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

ул. Комсомольская, д.28
г. Бокситогорск,
Ленинградская область,
187650

тел.: 8 (813) 662-44-54

E-mail:

boksitogorsk@47.rospotrebnadzor.ru

Здоровое питание школьника



Залог успеха в учебе

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия к их адаптации к современной жизни.

Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

Организму школьника регулярно требуется количество жиров, белков и витаминов, которое необходимо для здорового роста и правильного развития.

С утра ребенка следует кормить сложными углеводами – эту энергию для мозга желудок добывает из каш – овсяной, гречневой,

пшеничной. Такие каши не дадут проголодаться в течение нескольких часов!!! Исключение – рисовая и манная. Они усваиваются практически моментально, значит, голод вернется гораздо быстрее.

К каше добавьте что-нибудь белковое, например творог (но не сладкий творожный десерт, так там искусственных пищевых добавок может быть больше, чем молока).



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов. 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 питания: мясо/кура, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд

продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели 2-3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

4. Учащиеся в первую смену должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в школе – горячий завтрак, после окончания занятий – обед (обязателен для учащихся групп продленного дня) в школе или дома, а ужин (дома).

5. В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

Рецепт приготовления витаминного отвара шиповника: 15 грамм сухих плодов шиповника (на 1 человека) промывают в холодной воде, раздавливают, заливают стаканом кипятка и кипятят в эмалированной посуде в течение 10 минут при закрытой крышке. Затем отвар настаивают 3-4 часа, процеживают, дают пить по 1 стакану в холодном или горячем виде (можно добавить немного сахара). Содержание витамина «С» в стакане отвара составляет 100гр. Хранить отвар можно не более 2 суток.