КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

**1.  *РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА***

 ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА  5  ОСНОВНЫХ 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.

Только тогда питание растущий организм школьника

получит полный набор необходимых пищевых веществ

в достаточном количестве.

***2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА***

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть  1:1:4

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:

Мясо, рыба, яйца,

Молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ

Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:

Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОЛОВ:

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.)  и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

  Меню школьника   должно быть разнообразным.

 Если вы хотите, чтобы ребенок ел с аппетитом,  не увлекайтесь  «супами на неделю»

 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.

***3. ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.***

Для этого необходимо определить:

·                    время и количество приемов пищи

·                    интервалы между приемами пищи

·                    меню по энергетической ценности

         и продуктовому набору

 Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 – 4 часа.

   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 (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).*

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

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН НА ОДИН ДЕНЬ

 **5-6 порций в день**

**1 порция состоит по выбору из**:

 1-2 кусков хлеба или половины

булочки

150-200 г пшенной, гречневой,

перловой или рисовой каши

200-250 г овсяной каши

150-200 г отварных макарон

1-2 блинов

**3-4 порций в день**

1-2 моркови

 пучка зелени

 1 помидора  или 1 ст. томатного сока

 картофеля 3-4 клубня

100-150 г капусты

 Всего 350 - 400 г овощей

**2-4 порций в день**

 1 яблока или груши

3-4 слив или полстакана ягод

пол-апельсина или грейпфрута

1 персика или двух абрикосов

1 стакана фруктового или

плодовоягодного сока

половины стакана сухофруктов

**2-3 порций в день**

**1 порция состоит по выбору из:**

 стакана молока или кефира

60-80 г нежирного или    полужирного творога

50-60 г твердого сыра

половины стакана сливок

порции мороженого

Выбирайте низкожирные  сорта молока и продуктов

  (2,5 %, 3,2 % жирности)

**2 порции в день**

**1 порция состоит по выбору из:**

80-100 г говядины или баранины

60-80 г свинины

50-60 г вареной колбасы

80-100 г птицы или рыбы

половины стакана гороха

или фасоли

2-ух куриных яиц

(не более 4 шт. в неделю)

 Выбирайте нежирные сорта мясных продуктов

**ЗАВТРАК**

 За завтраком ребенок должен получать  не менее 25%

от дневной нормы калорий (при четырехразовом

питании).  Завтрак должен состоять из:

 **закусок:**

бутерброда с сыром и сливочным маслом,

салатов

 **горячего блюда:**

творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой)

**горячего напитка:**

 чая (можно с молоком)

кофейного напитка

горячего витаминизированного киселя,

молока, какао с молоком

или напитка из шиповника

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

  Отсутствие завтрака  сказывается  на успеваемости ребенка и его способности  к обучению.

 **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

**второго блюда:**

мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной).

**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, кисломолочные продукты, кисели, соки) **с булочными или мучными кондитерскими изделиями** (сухари, сушки, нежирное печенье)

**либо из фруктов**

   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)

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми 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.