

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ВРЕМЯ » ПРИЕМОВ ПИЩИ

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4 часов



ПИТАТЬСЯ НУЖНО 4-5 РАЗ В ДЕНЬ

РАЦИОН ДОЛЖЕН БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ

по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.



ПРИНИМАТЬ ПИЩУ РЕБЕНОК
ДОЛЖЕН НЕ СПЕША
И В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ

Памятка для родителей о правильном питании школьников

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 ребёнка 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 ребёнка.

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 УГЛЕВОДОВ:

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 ребёнок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю»

3. Продумайте режим питания ребенка.

Для этого необходимо определить:

- время и количество приёмов пищи
- интервалы между приёмами пищи
- меню по энергетической ценности и продуктовому набору

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



ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок 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 приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребёнок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

Принципы правильного питания

Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердца, инсульт и рак).

Общие рекомендации



① Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.

② Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).

③ Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30% от суточной нормы калорий.

④ Употребляйте не более 50 г свободных сахаров* и не более 5 г соли в сутки.

⑤ Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

! **Употребляйте в умеренном количестве:** сладкую газировку и энергетики; жирное, соленое, жареное; кондитерские изделия; фастфуд; алкоголь.



Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.

* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток).

Дополнительно могут быть добавлены продукты – источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не перекармливайте себя на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли – до 1 чайной ложки в день.

- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует своевременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывая, не торопясь – продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

5 МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ
С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ
СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ
ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ
ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



Объясните ребенку, что:

- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
- не надо съедать на одной перемене всю ссобойку,
- сладости лучше съесть в начале школьного дня,
- кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.