



## **Правильное питание школьника – задача родителей**

Мальчики и девочки растут, они пытаются выглядеть и вести себя по-взрослому, хотят быть независимыми от родителей. О том, как питаются наши дети, мы зачастую даже не задумываемся, настолько волнуют нас бесконечно возникающие проблемы в жизни дочери (сына) и недоразумения в ваших с ребёнком взаимоотношениях. Однако детский организм продолжает усиленно расти, и, соответственно, требуются большие запасы энергии. Для того чтобы развитие не отклонялось от нормы, необходим специальный набор полезных продуктов. Вот почему задачей родителей является, применяя родительскую мудрость, как бы исподволь, осуществлять контроль над тем, что ест ваш ненаглядный ребёнок, и вовремя предотвратить момент, когда приём пищи по примеру окружающих ровесников может превратиться в обыкновенные перекусы бутербродами. Помните, что непродуманное питание – прямой путь к таким грозным недугам, как: инсульт, хрупкость костей, диабет и даже рак.

**РЕБЕНОК  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО  
ПОЛУЧАТЬ:**

Сливочное масло: 30-40 г  
 Растительное масло: 15-20 г  
 Хлеб (пшеничный и ржаной): 200-300 г  
 Крупы и макаронные изделия: 40-60 г  
 Картофель: 200-300 г  
 Овощи: 300-400 г  
 Фрукты свежие: 200-300 г  
 Сок: 150-200 мл  
 Сахар: 50-70 г  
 Кондитерские изделия: 20-30 г  
 Молоко, молочные продукты: 300-400 г  
 Мясо птицы (филе): 100-130 г  
 Рыба (филе): 50-70 г



**Памятка для  
родителей**

О необходимости  
здорового питания  
школьника



## *Приёмы пищи и их соотношение*

На завтрак школьник должен получать 25% от суточной нормы потребляемых продуктов, на обед – 40%, полдник составляет всего 15%, а ужин – 20%. А что подавать ребёнку в каждый приём пищи? Каковы особенности питания школьника?

### *Каким должен быть завтрак*

Желательно приучить дочь (сына) обязательно есть по утрам. На завтрак подростку можно предложить следующие блюда: тушёное мясо либо рыбу, салат из овощей или фруктов, запеканку, молочное, бутерброд с маслом и сыром. Из напитков – чай либо какао. Кофе школьникам противопоказан.

### *Завтрак с собой*

С собой в школу можно дать бутерброд с отварным мясом или сыром. Можно предложить ребенку взять йогурт, рогалики, пирожки, булочки. Если есть возможность, можно приготовить ребенку сырники, запеканки. Осенью особенно хороши яблоки, груши, огурец или морковь. С собой в тщательно вымытой фляжке или бутылочке школьник может взять сок, компот или чай. Очень важно учитывать, что некоторые продукты могут быстро испортиться при комнатной температуре. Особенно быстро портятся мясные продукты. Несвежая вареная колбаса только навредит желудку. Особенно эта тема актуальна для холодного времени года, когда в школах включают отопление, и продукты портятся быстрее.

### *Чем кормить ребёнка в обед*

На обед желательно предлагать первое горячее блюдо, как правило, это суп или борщ, второе горячее - мясное либо рыбное блюдо с гарниром в виде овощей или каш, а также свежие фрукты по сезону. Самые полезные крупы для этого возраста – пшеничная, гречневая и овсяная. Кашу следует давать ребёнку не более одного раза в день. Однако единожды в день он всё-таки должен кушать кашу в обязательном порядке, поскольку крупы и злаки являются сложными углеводами, приносящими организму львиную долю энергии.

### *Горячий обед*

"Школьный бутерброд" не может заменить полноценного обеда. Поэтому важно объяснить ребенку, особенно если он остается после уроков на "продленку", что очень важно и полезно есть "горячее". Если же ребенок находится на занятиях до часа или до двух, а затем отправляется домой, взрослые должны проследить, чтобы там его ждал полноценный обед.

### *Домашняя упаковка*

Огромное значение имеет то, как упакован школьный завтрак, и в каких условиях ребенок его будет есть. Можно использовать пластмассовые судочки или пищевую пленку. В судочках пища не потеряет своей первичной формы, не запачкает учебники. Зато завтрак, упакованный в пленку, с точки зрения гигиены питания безопаснее и удобнее. Ведь не секрет, что школьники не всегда моют руки перед едой. В таком пакете можно кусать бутерброд и при этом не прикасаться к нему, держась только за пленку. Правда, это не означает, что ребенку не нужно заботиться о чистоте рук. Родители должны рассказывать школьнику о важности личной гигиены для его здоровья.

### **Что у нас на полдник?**

Этот приём пищи весьма значителен в питании подростка. Именно благодаря полднику подросток не будет нуждаться в быстрых перекусах вредной для организма пищей. Полдник может состоять из молока и хлеба (булочки), однако от быстрых углеводов, к примеру, сладкого или мучного следует воздержаться, поскольку при регулярном их употреблении появляется лишний вес.

### **Ужин нам нужен?**

На ужин лучше приготовить что-нибудь лёгкое, к примеру, омлет, запеканку, кашу, из напитков – молоко с добавлением мёда. В таком случае желудок подростка не будет перегружен.

**Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня.** Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.

<b>Режим дня школьника</b>	
Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30