

## Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

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.

Врачи утверждают: чтобы школьник хорошо учился, он должен основательно подкрепиться с утра, да и вообще быть вдоволь накормленным, причем правильно. С утра ребенка следует кормить сложными углеводами - эту энергию для мозга желудок добывает из каш - овсяной, гречневой, пшенной. Такие каши не дадут проголодаться в течение нескольких часов! Исключение - рисовая и манная. Они усваиваются практически моментально, а значит, голод вернется гораздо быстрее. К каше добавьте что-нибудь белковое, например творог (но не сладкий творожный десерт, там искусственных пищевых добавок может быть больше, чем молока).

Вы, родители, в ответственности за то, как организовано питание ваших детей.



### Правила здорового питания:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. 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: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 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 в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) 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 из шиповника: 15 грамм сухих плодов шиповника (на 1 человека) промывают в холодной воде, раздавливают, заливают стаканом кипятка и кипятят в эмалированной по суде в течение 10 минут при закрытой крышке. Затем отвар настаивают 3-4 часа,



## **Тройка «осенних» витаминов**

В осенний сезон очень важно позаботиться о поступлении витаминов с иммуномодулирующим и антиоксидантным действием. В первую очередь это витамины А, С и Е. Витамины С и Е являются мощными антиоксидантами, а витамин А – повышает иммунную защиту организму.

**Витамин С** принимает участие в ряде окислительно-восстановительных реакциях. Наличие этого витамина критично для выработки так называемых гормонов счастья – эндорфинов. Огромное количество этого витамина содержится в шиповнике, черной смородине (ее можно заморозить на осень и зиму), черноплодной рябине, картофеле, капусте, зелени, перце и цитрусах.

**Витамин Е** – это сильнейший антиоксидант, который принимает участие в синтезе некоторых гормонов. Кроме того, витамин Е защищает клетки от пагубного воздействия свободных радикалов. Содержится витамин Е в орехах, молоке, зародышах злаковых, печени, растительном масле и зелени.

**Витамин А** – важнейший витамин для сохранения целостности кожных покровов и нормального функционирования иммунной системы. Источником витамина А является печень, особенно печень рыб (треска, минтай, камбала, палтус), говяжья печень, яичный желток, а также сливочное масло. Предшественник витамина А (провитамин А), или каротин, содержится в растительных продуктах (морковь, тыква, зелень, абрикос, апельсин, петрушка и другие).

### **Солнечный витамин**

Солнечных дней осенью заметно меньше, чем летом. К тому же, световая часть суток осенью с каждым днем уменьшается. А ведь солнечные лучи, это основной фактор для синтеза в нашем организме витамина D. Этот витамин участвует в процессах усвоения кальция. При его нехватке уменьшается плотность костей, а также возникает ряд неврологических нарушений. Поэтому, как только за окном вы выдается солнечный день, откладывайте все свои домашние дела, и выходите на прогулку.