

Здоровое питание дома

Дети в возрасте от 6 до 10 лет уже в состоянии принимать самостоятельные решения, однако опыт, полученный дома, по-прежнему оказывает наибольшее влияние на их поступки и будет иметь для них большое значение на протяжении всей жизни. Вы можете помочь им в формировании привычки к здоровому питанию, пользуясь следующими основными рекомендациями:

- всегда держите какие-то здоровые продукты питания в холодильнике, в буфете, на кухонном столе
- убеждайте детей личным примером, дети лучше всего запоминают то, что происходит в реальной жизни
- помните, что завтрак – самый важный из всех приемов пищи, если вам утром не хватает времени, может быть стоит положить на стол что-то к завтраку – например, фрукты и хлопья – с вечера
- поощряйте детей участвовать в планировании завтрака и его приготовлении, это очень поможет им в дальнейшем правильно определиться с питанием самостоятельно
- старайтесь, когда это возможно, принимать пищу вместе, всей семьей, вовсе необязательно устраивать «семейный» обед, совместные завтраки, полдники и просто перекусы не менее важны
- если ваш ребенок привередлив в еде или просто не любит есть, постарайтесь особенно не переживать по этому поводу, предложите несколько вариантов здоровой пищи на выбор
- и дайте ребенку решить, что и сколько съесть, некоторые дети должны видеть новые продукты много раз, прежде чем они их попробуют
- старайтесь в каждый прием пищи включать продукты, по крайней мере, из трех, если не из четырех пищевых групп.



БУДЬ ЗДОРОВ



МБОУ СОШ имени 60-летия Октября
Азовского района

п. Суходольск
ул. Школьная 17

Телефон: (86342)75-2-97
Факс: (86342)75-2-97
Эл. почта: school-60@mail.ru

МБОУ СОШ имени 60-летия Октября
Азовского района

Памятка для родителей.



О необходимости здорового питания школьника.

СОСТАВИТЕЛИ:

Абрамова И.А., зам директора по ВР

Сироткина С.М., учитель нач классов

Пирамида здорового питания.



«Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать...»

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Школьник испытывает огромную



Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Мы, родители, в ответственности за то, как организовано питание наших детей.



Почему детям необходимо здоровое питание?

Ваш ребенок — самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» — чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища — единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период — залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

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.

Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Яд 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.

Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день:
7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)
10.30- 11.30 горячий завтрак в школе
14.00- 15.00 обед дома
19.00- 19.30 ужин (дома)

Следует употреблять йодированную соль.

В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для коррекции и ровки рациона питания.

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

