

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители!

Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.

Детям необходимо принимать пищу не менее 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. **Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.**

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет кушать, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым. Особое место в рационе питания занимают **белковые продукты**. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом. **Мясная пища** тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток. **Жиры** служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди

жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела. **Блюда из круп:** каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении. Много углеводов и витаминов содержится в **растительной пище**. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой. Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками

Администрация школы, медицинский работник

**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ
ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ.
ЧЕМ КОРМИТЬ ШКОЛЬНИКА, ЧТОБЫ ОН РОС
УМНЫМ И ЗДОРОВЫМ
Уважаемые родители!**

Питание ребенка-школьника стало с недавнего времени не только головной болью родителей, но и серьезной проблемой современной диетологии. По данным исследований 80% учеников недополучают витаминов и минералов и, как следствие, хуже успевают, медленнее соображают, быстрее утомляются и к окончанию средней школы приходят с целым букетом различных заболеваний.

Каким же должен быть «умный» рацион учащегося, чтобы, с одной стороны, ребенок получал все необходимые организму вещества, выдерживал ежедневные физические и психологические нагрузки и учился на пятерки. А с другой - пища приносила бы не только пользу, но и удовольствие?

Секретов немного. Главное правило, о котором часто забывают родители, - питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка».

Завтрак - всему голова. Важнейшей составляющей рационального питания школьника является завтрак. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок уходил в школу сытым. Ведь зачастую завтрак - это единственный прием пищи, который можно проконтролировать, чтобы быть абсолютно уверенным, что хотя бы раз в день ребенок поел, как следует. **Завтрак должен быть достаточно питательным.** Хорошее «топливо» для мозга - сахар. Однако, помимо сладкого, первый прием пищи должен быть насыщен и другими пищевыми веществами, в том числе, сложными углеводами, которые также необходимы для умственной деятельности. Поэтому неплохой выбор на завтрак - каша (в том числе овсяная), тосты, хлопья или мюсли, яйца, соки, йогурты, овощи и фрукты. Какого-то идеального завтрака на каждый день не существует. Важно, чтобы еда была вкусной и ребенок ел с удовольствием. Некоторые дети не любят те или иные продукты. Тут действует прием замены их равноценными. Если ребенок отказывается от молока - предложите ему кисломолочные продукты. Не любит сливочное масло - попробуйте сливки. Всегда можно и нужно найти выход.

Ежедневное подкрепление. Нужно ли давать ребенку еду с собой, не повредит ли сухоятка в виде бутербродов? Этот вопрос особенно волнует родителей детей младших классов. «Подобный «сухпак» не повредит, если в школе нет нормальной столовой или ваш школьник не хочет там питаться.

Заверните ребенку сок и пару бутербродов с сыром. Это будет хорошей «подпиткой» для организма. Они вредны, когда ими питаются целый день всухомятку. Но если выбирать между одним съеденным бутербродом и голодным желудком - предпочтение нужно отдать первому.

Растущему организму школьника необходим полный набор пищевых веществ: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Недостаток одного или нескольких из них приводит к задержке роста и развития.

Белки необходимы для построения новых клеток и тканей. Наибольшей биологической ценностью обладают белки, в которых содержится сбалансированный набор аминокислот - заменимых и незаменимых. Источником таких белков служат молоко и молочные продукты, рыба, яйца, мясо. Однако не стоит увлекаться белковой пищей только животного происхождения. Например, мясо не стоит давать ребенку ежедневно в неограниченных количествах, даже если он его обожает. А вот рыба детям очень полезна - она легко усваивается, богата минеральными солями, витаминами и содержит необходимые для умственного развития омега-3 жирные кислоты. Кстати, **жиры также являются важным строительным материалом для органов и тканей, в том числе и для мозга.** Кроме того с ними в организм поступают жирорастворимые витамины. Но важно, чтобы в рационе присутствовали легкоусвояемые жиры. Они содержатся в сливочном и растительном маслах.

Витамины повышают физическую и умственную работоспособность, содействуют устойчивости организма к различным заболеваниям. «Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос активным, подвижным и умным, давайте ему поливитаминные препараты», - советуют ученые. В нынешнее время, когда ученики каждый день находятся в стрессовой ситуации, испытывают большие умственные перегрузки, витамины становятся незаменимыми помощниками детскому организму».

Все дело в витаминах. Чтобы школьник был не только здоровым, но и умным, ему необходимы витамины группы В. **Главные витамины «для ума»** - это В1, В2, В6, В12. Часто люди думают, что этих витаминов вполне достаточно в фруктах. Но это не так. Фрукты - основной источник витамина С, а витамины группы В встречается в основном в обычных продуктах, про которые мы чаще всего забываем. Витамин В1, например, поступает в организм с хлебом, особенно из муки грубого помола, крупами (необработанный рис, овес), бобовыми, мясом. Витамин В2 содержится главным образом в молочных продуктах. В6 встречается в неочищенных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, дрожжах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых. Ну а В12 есть в таких продуктах, как печень, почки, говядина, домашняя птица, рыба, яйца, молоко, сыр».

Конечно, какого-то уникального, секретного меню, благодаря которому из ребенка в будущем сможет вырасти гений, в природе не существует. Но **если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно**

получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что чадо радуется не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в дневнике.

**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

Администрация школы, медицинский работник