

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Кемеровской области-
Кузбассе» в городе Междуреченске, в
городе Мыски и Междуреченском
районе**



**Памятка для родителей о правильном
питании школьников**

Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребёнок - 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 ребёнка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

«ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он учит 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 ребёнка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

**КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
СВОИМ ДЕТЯМ?**

**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.

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 ЛЕГКО**

УСВОЯЕМЫХ 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.

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребёнок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.

Получить более подробную консультацию по данному вопросу можно у специалистов Консультационного пункта по адресам:

Консультационный центр для потребителей, Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Кемеровской области» городе Междуреченске, городе Мыски и Междуреченском районе

г. Междуреченск, ул. Вокзальная, 14

тел.: 8(38475) 3-29-33

г. Мыски, ул. Рембазовская, 4

тел. 8 (38474) 2-20-90