

Памятка для родителей.

## Правильное питание школьника.



*Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство Земли не заменит его!*

*Основы здоровья закладываются в школьные годы!*

**Правильное питание** - питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



*Необходимые продукты для полноценного питания школьника.*

**Белки** - «кирпичики», из которых строятся клетки организма. Ценными для школьника являются рыбный и молочный белок. Содержатся в молоке, твороге, сыре, рыбе, мясе, яйцах.

**Жиры** - источники энергии. Содержатся в масле, сметане, сале. Норма потребления жиров для школьника – 80-90 граммов в сутки.

**Углеводы.** Необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Содержатся в хлебе, картофеле, крупах, мёде, сухофруктах, сахаре.

**Витамины и минералы.** Содержатся в моркови, перце, зелени, помидорах, шиповнике, рябине, смородине, цитрусовых, печени, овсяной и гречневой крупах, молоке, твороге, ржаном хлебе, капусте, яблоках, бобовых.

**Важно помнить!** В рационе школьника должны присутствовать минеральные соли и микроэлементы: *йод, железо, фтор, медь, селен.*



### Правила здорового питания школьника.

- Питание должно быть максимально разнообразным.
- Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
- При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
- Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
- Ежедневно в рационе должны присутствовать молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
- Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов.
- Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли.

### **10 самых «вредных» продуктов.**

*Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.*

*Чипсы, картофель фри.*

*Газированные напитки.*

*Шоколадные батончики.*

*Колбасы и сосиски.*

*Жирное мясо.*

*Майонез, кетчуп, фабричные соусы.*

*Продукты быстрого приготовления.*

*Соль.*

*Алкоголь*

