



Памятка о здоровом питании детей

Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание).

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую работу.

**Важно
Знать!**



- ✓ **Помните!** Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.
- ✓ От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности, а также взаимоотношения со школой и родителями!



Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.



Советы по здоровому питанию



Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника.



- 😊 Очень важно, чтобы ребёнок получал в школе завтрак, который организуется обычно во время второй перемены и состоит из какого-либо горячего или молочно-фруктового блюда.
- 😊 Питание должно быть максимально разнообразным. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Такие продукты, как рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты в течение недели обязательно должны присутствовать 2-3 раза.
- 😊 Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола.
- 😊 Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отваренным, запеченным кулинарным изделиям.
- 😊 Очень важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом необходимые гигиенические навыки, обучаясь правилам поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства, сопровождают человека в течение всей его жизни.



Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.



Ограничить употребления сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.



Привычным делом для многих стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чипсы, в результате пища не прожевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку справиться тяжело. Нарушения работы желудка со временем приводят к серьезным заболеваниям. В детском возрасте «перекусы» могут привести к отставанию в развитии, нарушениям работы нервной системы ребенка, ослаблению иммунной системы.