**Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника**

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаѐт условия к их адаптации к современной жизни. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Организму школьника регулярно требуется количество жиров, белков и витаминов, которое необходимо для здорового роста и правильного развития.

Врачи утверждают: чтобы школьник хорошо учился, он должен основательно подкрепиться с утра, да и вообще быть вдоволь накормленным, причем правильно. С утра ребенка следует кормить сложными углеводами - эту энергию для мозга желудок добывает из каш - овсяной, гречневой, пшенной. Такие кашки не дадут проголодаться в течение нескольких часов! Исключение - рисовая и манная. Они усваиваются практически моментально, а значит, голод вернется гораздо быстрее. К каше добавьте что-нибудь белковое, например творог (но не сладкий творожный десерт, там искусственных пищевых добавок может быть больше, чем молока).

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

Вы, родители, в ответственности за то, как организовано питание ваших детей.

### ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. 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.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд 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.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00—12:00

* горячий завтрак в школе, а в 13-00 -13-35 горячий обед в школе, в 19:00—19:30—ужин (дома). Следует употреблять йодированную соль.

1. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
2. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
3. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
4. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
5. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

*Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 -20% из белков, на 20 -30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.*

### Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

* + Когда нет чувства голода.
  + При сильной усталости.
  + При болезни.
  + При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
  + Перед началом тяжёлой физической работы.
  + При перегреве и сильном ознобе.
  + Когда торопитесь.
  + Нельзя никакую пищу запивать.
  + Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

### Рекомендации:

* + В питании всё должно быть в меру;
  + Пища должна быть разнообразной;
  + Еда должна быть тёплой;
  + Тщательно пережёвывать пищу;
  + Есть овощи и фрукты;
  + Есть 3—4 раза в день;
  + Не есть перед сном;
  + Не есть копчёного, жареного и острого;
  + Не есть всухомятку;
  + Меньше есть сладостей;
  + Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

**Здоровое питание - это** ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

### А также...

* + - Умеренность.
* Четырехразовый приём пищи.
  + - Разнообразие.
* Биологическая полноценность