

Древняя мудрость гласит: «Ты есть то, что ты ешь». Как ни странно это звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более. Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые – и вовсе весь день, оставаясь в продлёнке. Задача родителей – накормить ребенка правильным завтраком и ужином и дать с собой не только вкусный, но и полезный «тормозок».

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ❖ По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть **не менее 4 раз в день**, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда.
- ❖ **Промежутки между приёмами пищи** не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.
- ❖ Дети школьного возраста нуждаются в **сбалансированном питании**, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.



- ❖ 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.



- ❖ Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Такие продукты, как рыба, яйца, сыр, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
- ❖ В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать **витаминно-минеральные комплексы**, рекомендованные для детей соответствующего возраста и по согласованию с педиатром.

- ❖ Здоровая пища должна состоять на 15 – 20% из белков, на 20 – 30% из жиров, на 50 – 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.
- ❖ Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.
- ❖ Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в **калориях**. Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал.
- ❖ Если ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал, точно так же следует увеличить калорийность, если ребёнок учится в специализированной школе с углублённым изучением того или иного предмета.
- ❖ Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

