

Полезная информация для родителей

Азбука здорового питания

Азбука здорового питания

Современная наука о питании сформулировала три основных принципа рационального питания: умеренность, разнообразие, режим.

Умеренность в еде - одна из главных составляющих здорового образа жизни. Наивысшего расцвета народы разных стран, их культура и искусство достигали в те периоды человечества, когда культивировались здоровый образ жизни и умеренность в еде.

Сбалансированное питание – это оптимальное соотношение всех необходимых компонентов пищи, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма человека (белки, жиры, углеводы и минеральные вещества).

Рациональное (или разумное) питание – это полноценное питание людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Оно способствует нормальному развитию организма, сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным факторам среды и активному долголетию. Основа разумного питания – пищевой рацион, режим и условия приема пищи.

Пищевой рацион – это оптимальное количество сбалансированных между собой питательных веществ, которое восполняет энергетические затраты организма. Пища должна иметь приятные вкус и запах, а также оптимальную температуру. Она должна быть разнообразной. И все пищевые вещества должны быть безвредными.

Понятие «режим питания» означает количество и время приема пищи, распределение суточного рациона в течение дня, интервалы между едой и время, которое на нее затрачивается. Для здорового человека оптимально есть 4 раза в сутки с интервалом 4-5 часов днем и с 10-11-часовым ночным интервалом.

Будьте здоровы!



Правила здорового питания школьника

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

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, круты, 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*.
 - 7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)
 - 10.30- 11.30 горячий завтрак в школе
 - 14.00- 15.00 обед в школе или дома
 - 19.00- 19.30 ужин (дома)
4. Следует употреблять *йодированную соль*.
5. В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать *витаминно-минеральные комплексы*, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рациона питания школьника *витамином «С»* рекомендуем ежедневный прием *отвара шиповника*.
7. Прием пищи должен проходить в *спокойной обстановке*.
8. Если у ребенка имеет место *дефицит или избыток* массы тела, необходима консультация врача для *корректировки* рациона питания.
9. Рацион питания школьника, занимающегося *спортом*, должен быть *скорректирован* с учетом объема физической нагрузки.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!

Что поможет укрепить иммунитет

Что поможет укрепить иммунитет?



ОКАЗЫВАЕТСЯ...

...У большинства школьников в холодное время года наблюдается нехватка трех и более витаминов. Однако, школьникам нужны разные витамины.

С помощью иммунной системы наш организм борется с вирусами и микробами. Важно сохранить свои защитные силы в полной боевой готовности!

Большую роль в укреплении организма играют занятия спортом, закаливание, и правильное питание!!!

Вот хит-парад самых полезных для иммунитета продуктов:

1. Свежие овощи и фрукты.
2. Растительные масла, рыба жирных сортов.
3. Мясо.
4. Молочные и кисломолочные продукты.
5. Чай.
6. Холодец, бульоны, желе, морепродукты.

Основы рационального питания школьника



Основы рационального питания школьников

Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 18 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной, сердечно-сосудистой систем, головного мозга. Нарушение питания в этот период может привести не только к функциональным расстройствам и хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, но и к отклонениям в функционировании практически всех систем организма. Пищевой рацион детей и подростков должен быть: сбалансированным по химическому составу пищевых веществ, включая также витамины и минералы, полноценным, удовлетворять энергетические потребности организма и разнообразным.

Завтрак

Должен быть обязательным и состоит из двух блюд - например: каша и чай, творог и молоко, вареное яйцо и кофе, а также бутерброды с сыром или вареной колбасой (копченые колбасы лучше ребенку не давать утром, т.к. пищевые вещества, содержащиеся в колбасе, могут сильно раздражать голодный желудок ребенка и вызвать неприятные ощущения).

Второй завтрак

В школе ученик должен обязательно получить горячий завтрак. Если по каким-либо причинам горячее питание не организовано, то ребенку необходимо дать с собой бутерброд и питье.

Длительное голодание по 6-7 часов приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и настроения, а также может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и других заболеваний.

Обед

Дома или в школе ребенок должен получить полноценный обед из трёх - четырёх блюд. Школьнику 7-11 лет достаточно 300,0 грамм супа; второе блюдо должно содержать лучше всего отварное мясо или рыбу, овощной салат из свежих овощей и гарнир. Третье блюдо - компот, кисель, чай.

Полдник

На полдник детям необходимы: фрукты, кефир, молоко, чай со сладкой.

Ужин

Ужинать детям нужно не позднее чем за 1-1,5 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным.

Ужин должен состоять из двух блюд: первое - творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда; второе - молоко, кефир, простокваша, кисель и др. Таким образом, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов будет включать рацион, тем выше вероятность, что организм ребенка получит все необходимые ему вещества.