Рекомендации родителям

Помните!

1. Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только *белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.* Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. *Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1: 1 : 4.*

2. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ. *Калорийность рациона школьника должна быть следующей:*

- *7-10 лет-2400 ккал*
- *14-17 лет – 2600-3000 ккал*

- если ребёнок занимается спортом, калорийность питания должна быть на 300-500 ккал больше

Необходимые продукты для полноценного питания школьников

- Белки

Ценными для ребёнка являются рыбный и молочный белок. На втором месте- мясной белок, а на третьем- белок растительного происхождения. *Содержатся в молоке, твороге, сыре, рыбе, мясе, яйцах.*

- Жиры

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

- Углеводы

Необходимы для пополнения энергетических запасов организма . Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. *Содержатся в хлебе, картофеле, крупах, мёде, сухофруктах, сахаре.*

- Витамины и минералы (А,С,Е,В) . *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*. Никогда не кормите ребёнка насильно!

Общеизвестно, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, школах, то и полноценно питаться они должны здесь же. От того, насколько правильно и качественно организовано питание в школе, зависит их здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности. Поэтому приоритетными направлениями организации системы питания учащихся нашей школы являются:

- обеспечение учащихся горячим питанием;
- контроль за качеством, калорийностью и сбалансированностью питания;
- обеспечение питьевого режима;
- привитие учащимся навыков здорового образа жизни;

- развитие здоровых привычек и формирование потребности в здоровом образе жизни;

формирование культуры питания и навыков самообслуживания.