

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребёнка в этот период – залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

В ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ РЕБЁНКА И ПОДРОСТКА ДОЛЖНЫ ВХОДИТЬ ПРОДУКТЫ:

ЖИРЫ, МАСЛА, СЛАДОСТИ

ЯЙЦА, ОРЕХИ, БОБОВЫЕ

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, СЫРЫ

ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

ХЛЕБ

КРУПЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребёнок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5-4 часа. Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые». Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребёнка и его способности к обучению. Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребёнок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю».

НАДЕЕМСЯ, ЧТО НАШИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ВАМ ОРГАНИЗОВАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ.