**Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника**

*«Здоровье – дороже золота» (У.Шекспир)*

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.  
 К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но  
одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать  
полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная  
для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

**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.  
 Школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты – источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.  
 Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак - ведь они  
лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя  
бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак  
наиболее ценен для школьника.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак  
школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши  
(овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из  
фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это  
сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные  
углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение  
школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты  
обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут  
стимулировать умственную активность школьников.  
 Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения  
энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю  
приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.  
 В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых  
количествах клетчатка - смесь трудноперевариваемых веществ, которые  
находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для  
нормального пищеварения.  
 Белки - это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что  
содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими  
веществами.  
 Школьники 7-11 лет должны получать в сутки 70-80 г белка, или 2,5-3 г на 1 кг веса, а учащиеся 12-17 лет - 90-100 г, или 2 -2,5 г на 1 кг веса.  
Дети и подростки — юные спортсмены, имеющие повышенные физические  
нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в  
увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120 г в возрасте  
10—13 лет. и до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.  
 В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так,  
удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного  
возраста составляет 65—60%, у взрослых—50%. Потребностям детского  
организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как  
и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко должно  
рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского  
питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл.  
 Следует иметь в виду, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного.  
 Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин —  
рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются  
мясо, рыба и яйца.

**Памятка для родителей: в каких продуктах «живут» витамины**

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он  
обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает  
зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.  
**Витамин B1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную  
систему, память, улучшает пищеварение.  
**Витамин B2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы,  
ногти, положительно влияет на состояние нервов.  
**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе,  
сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.  
**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли.  
Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.  
**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе,  
регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.  
**Витамин B12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению,  
стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и  
периферической нервной системы.  
**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке,  
необходима для роста и нормального кроветворения.  
**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах,  
влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в  
крови.  
**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе,  
полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует  
заживлению ран.  
**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.  
**Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от  
свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез,  
замедляет старение.  
**Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте,  
регулирует свертываемость кр