**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