



Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка.



Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда.

**Белки** — это основной материал, который используется для построения тканей и органов организма. В питании детей школьного возраста большое место должны занимать продукты, богатые белком: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа. Ежедневно в школьном меню необходимы молочные и кисломолочные продукты (творог, йогурт, молоко), яйца, мясные и рыбные продукты.



**Овощи** — необходимый источник витаминов **С, А, группы В** и микроэлементов! В овощах содержится клетчатка и пектиновые вещества, которые играют важную роль в нормализации процессов пищеварения. А от того, как работает наш пищеварительный тракт, зависит наше здоровье и долголетие.



**Все знают, что фрукты полезны.** Во всех фруктах много витаминов и минеральных веществ, ценность которых обусловлена их хорошей усвояемостью. В персиках, бананах и абрикосах содержится большое количество калия, который так необходим для работы нашего сердца!

Источником железа в сочетании с аскорбиновой кислотой (железо в этом сочетании лучше усваивается) являются яблоки, груши, сливы. Пищевые волокна представлены во фруктах пектинами, которые нормализуют микрофлору кишечника, выводят токсические вещества.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



### **1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой**

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

### **2. Соблюдайте правильный режим питания детей**

Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует своевременной подготовке организма к приему пищи.

Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите!

### **3. Не пропускайте приемы пищи**

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

### **4. Следуйте принципам здорового питания детей и воспитывайте правильные пищевые привычки**

-Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).

Для чего же нужно есть часто и понемногу? При более частом приеме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. При трехразовом питании в каждый прием приходится употреблять большее количество пищи, а значит, затрудняется процесс ее переваривания.

Не переedayте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности, например: гречневую, рисовую или овсяную кашу (не более 150 грамм) с тушёной рыбой или тефтелькой (не более 120 грамм).

Крайний прием пищи должен быть не менее чем за 3 часа до сна.

Обогащайте питание блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов: блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция.

Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и припущенным блюдам.

Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.

Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).

Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

Постоянное переедание, употребление вредной пищи рано или поздно приведет к физиологическим расстройствам, нарушит энергетический баланс, станет причиной бессонницы и депрессии.



**Помните!** Всегда перед приемом пищи следует хорошо вымыть руки с мылом! Регулярное мытье рук с мылом помогает удалить с них большое количество бактерий. В общей сложности 30 секунд, потраченные на «правильное» мытье могут предотвратить все так называемые

болезни «грязных рук»: холеру, дизентерию, гепатит А, грипп, вирусные диареи и многие другие. Мойте руки правильно. Тщательно намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой.



**СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО, ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, СБАЛАНСИРОВАННОГО И ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ – НЕПРЕМЕННЫЕ УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.**