|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10.  Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.   1. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.   **Пища плохо усваивается**  **(нельзя принимать):**   * Когда нет чувства голода. * При сильной усталости. * При болезни. * При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности. * Перед началом тяжёлой физической работы. * При перегреве и сильном ознобе. * Когда торопитесь. * Нельзя никакую пищу запивать. * Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.   **Рекомендации:**   * В питании всё должно быть в меру; * Пища должна быть разнообразной; * Еда должна быть тёплой; * Тщательно пережёвывать пищу; * Есть овощи и фрукты; * Есть 3—4 раза в день; * Не есть перед сном; * Не есть копчёного, жареного и острого; * Не есть всухомятку; * Меньше есть сладостей; * Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.   ***Вы, родители, в ответственности за то, как организовано***  ***пи­тание ваших детей!***  **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**   |  |  | | --- | --- | | **Памятка**  **«Здоровое питание**  **для школьника»** |  |   Пирамида здорового питания **Пирамида здорового питания**  ***Полноценное и правильно организованное питание*** — необ­ходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.  **Здоровое питание – это** ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.  **А также…** Умеренность. Четырехразовый приём пищи. Разнообразие. Биологическая полноценность.  ***004Рыба и морепродукты*** — это здоровая пища. Белок рыбы хорошо усваивается, из него строятся наши клетки. В жирных сортах рыбы (лосось, сельдь, сардины) есть жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые сжигают лишний жир. В любой рыбе много витаминов и микроэлементов. ***Овощи*** — это продление жизни. 005В 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. Овощи являются источником витаминов С, А, группы В. Овощи также содержат большое количество минеральных веществ, органических кислот, эфирных масел, фитонцидов, дубильных и других веществ. Большинство овощей содержат соли калия, микроэлементы (железо, медь, кобальт, цинк и др.), так необходимые организму для поддержания жизнедеятельности. Все знают, что ***фрукты*** полезны. 006В них содержатся углеводы, которые мы можем употреблять без вреда для здоровья, заменяя ими сладости. В косточковых плодах (абрикосы, персики, вишни) содержится много глюкозы и сахарозы, в семечковых (груши, яблоки) — фруктозы. 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, подавляя гнилостные процессы, выводят токсические вещества.  http://www.liceum4.ru/images/stories/articles/16102010/food/007.jpg  **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. 3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), **в 11:00—12:00 — горячий зав­трак в школе**, в 14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома). Учащиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу), в **16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)**, в 19:30- 20:00-ужин (дома). 4. Следует употреблять йодированную соль. 5. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста. 6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шипов­ника. 7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке. |