**Рекомендации родителям о правильном питании школьников**

***Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребенок - самый лучший! Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и успешными - чаще обращайте 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 ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.***

***Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он учит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.***

***КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ? РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.***

 ***ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП: 1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия 2. Овощи, фрукты, ягоды 3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи 4. Молочные продукты, сыры 5. Жиры, масла, сладости. В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.***

 ***СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ. Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.***

***ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ: Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.***

***ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ Мясные и молочные продукты.***

***ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ: Подсолнечное, кукурузное, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.***

***ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОЛОВ: Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.***

***ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ): Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)***

***В основе правильного питания лежит соблюдение 5 принципов - регулярность, разнообразие, адекватность питания, безопасность, а также удовольствие, положительные ощущения, источником которых является пища.***

**Регулярность.*Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания.***

**Разнообразие.*Важно с раннего детства формировать у ребенка разнообразный вкусовой "кругозор" так, чтобы ему нравились разнообразные продукты и блюда.***

**Безопасность.*Контроль за сроком годности, составом и условиями хранения продуктов.***

**Удовольствие.*Очень важно с раннего возраста научить ребенка получать удовольствие от вкусной и полезной пищи. Для этого необходимо приучить его есть за красиво сервированным столом и соблюдать правила этикета.***

 ***Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребенок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю»***

 ***ЗАВТРАК. За завтраком ребенок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании). Завтрак должен состоять из: закусок (бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов), горячего блюда (творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой), горячего напитка (чая (можно с молоком), кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника).***

 ***ПОМНИТЕ! Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребенка и его способности к обучению.***

***ОБЕД. В обед ребенок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий. Обед должен состоять из: закуски (салаты из свежих, отварных овощей, зелени); горячего первого блюда (супа, борща, щей и т.д.), второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной). Напитка (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов).***

***ПОЛДНИК. На полдник ребенок должен получать 15 % от дневной нормы калорий. Полдник должен состоять из: напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье) либо из фруктов.***

 ***УЖИН. На ужин ребенок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий Ужин должен состоять из: горячего блюда (овощные, смешанные крупяно - овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель).***

 ***Уважаемые родители! Надеемся, что наши рекомендации помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.***