

Памятка для родителей

о правильном питании школьников



Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребёнок — самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» — чаще обращайтесь к тому, 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 ребёнка в этот период — залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

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 ребёнка 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.

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для обучающихся различного возраста

| Название блюда | Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп | |
|--|--|-------------------|
| | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо | 150-200 | 200-250 |
| Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.) | 200 | 200 |
| Салат | 60-100 | 100-150 |
| Суп | 200-250 | 250-300 |
| Мясо, котлета | 80-120 | 100-120 |
| Гарнир | 150-200 | 180-230 |
| Фрукты | 100 | 100 |

СанПиН 2.4.5.2409-08

Таблица 1. Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

| Наименование продуктов | Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся | | | |
|--|--|-------------|-----------------|-------------|
| | в г, мл, нетто | | в г, мл, брутто | |
| | 7 – 10 лет | 11 – 18 лет | 7 – 10 лет | 11 – 18 лет |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 80 | 120 | 80 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 200 | 150 | 200 |
| Мука пшеничная | 15 | 20 | 15 | 20 |
| Крупы, бобовые | 45 | 50 | 45 | 50 |
| Макаронные изделия | 15 | 20 | 15 | 20 |
| Картофель | 250* | 250* | 188 | 188 |
| Овощи свежие, зелень | 350 | 400 | 280** | 320** |
| Фрукты (плоды) свежие | 200 | 200 | 185** | 185** |
| Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник | 15 | 20 | 15 | 20 |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат. | 77 (95) | 86 (105) | 70 | 78 |
| Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п) | 40 (51) | 60 (76) | 35 | 53 |
| Рыба-филе | 60 | 80 | 58 | 77 |

| | | | | |
|--|-------|-------|------|------|
| Колбасные изделия | 15 | 20 | 14,7 | 19,6 |
| Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2 %) | 300 | 300 | 300 | 300 |
| Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2 %) | 150 | 180 | 150 | 180 |
| Творог (массовая доля жира не более 9 %) | 50 | 60 | 50 | 60 |
| Сыр | 10 | 12 | 9,8 | 11,8 |
| Сметана (массовая доля жира не более 15%) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 30 | 35 | 30 | 35 |
| Масло растительное | 15 | 18 | 15 | 18 |
| Яйцо диетическое | 1 шт. | 1 шт. | 40 | 40 |
| Сахар*** | 40 | 45 | 40 | 45 |
| Кондитерские изделия | 10 | 15 | 10 | 15 |
| Чай | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| Какао | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 |
| Дрожжи хлебопекарные | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Соль поваренная пищевая йодированная | 5 | 7 | 5 | 7 |

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям 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.



Будьте здоровы!

С уважением администрация

МБОУ СОШ № 4 г. Советский!