

### На что нужно обращать внимание при планировании рациона ребёнка?

При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами.

Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель; мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню подростка жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков.

В рационе Вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов, которые содержат не только необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов.

Помните, что молоко и молочные продукты - залог «здоровья» костей Вашего ребёнка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком ребёнка. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки.

Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам, колбасам и сарделькам.

Включайте рыбные блюда в меню ребёнка не менее трёх раз в неделю, т.к. они содержат необходимые ребёнку жирные кислоты, а морская рыба - йод.

При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать её умеренно.

Постарайтесь, чтобы ребенок обязательно получал горячее питание в школе.

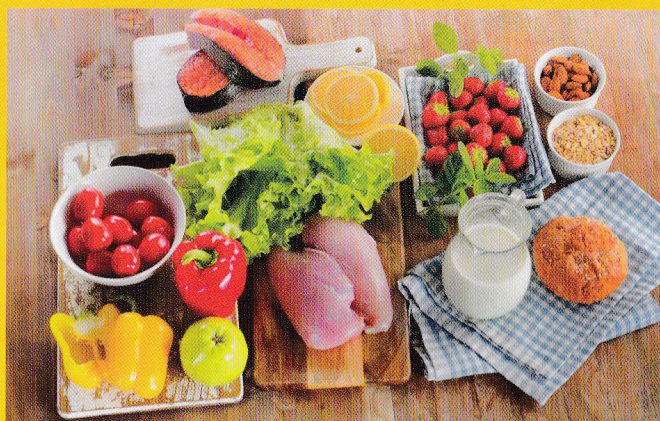
Приучайте ребенка к правильному режиму питания с количеством приемов пищи не менее 4-х раз в день.

Приучайте ребёнка по утрам завтракать дома и сделайте так, чтобы завтраки стали вашим семейным ритуалом.

Давайте ребёнку с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Выработайте у ребёнка негативное отношение к нездоровым шоколадным батончикам, чипсам, сухарикам и газированным напиткам.

Внимательно следите за калорийностью продуктов и весом тела ребенка.

**Помните, что именно в школьные годы в организме ребенка закладываются основы его будущего здоровья и сделайте так, чтобы его питание было полноценным, сбалансированным и здоровым!**



[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)

[minzdrav.tularegion.ru](http://minzdrav.tularegion.ru)

Министерство здравоохранения  
Тульской области



**Еда для здоровья**

(памятка для родителей  
по здоровому питанию школьников)

г. Тула • 2020



**Школьные годы – это очень важный период в жизни ребенка. Обучение в школе – это не только постоянная умственная работа, но и время активного роста и развития. Повышенные учебные и психоэмоциональные нагрузки зачастую приводят к стрессу, который может оказывать негативное влияние на здоровье школьника.**

**Именно в школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Этому способствуют и психологические изменения, и растущая самостоятельность, в том числе в расходовании карманных денег.**

Первая опасность, которая грозит ребёнку – это чрезмерное употребление высококалорийных, непитательных снеков, чипсов, картофеля-фри, гамбургеров, газированных напитков и алкоголя. Девочки в подростковом возрасте, задумываясь о своём внешнем виде, могут самостоятельно увлечься «модными» диетами, соблюдение которых нередко приводит к серьёзным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой требует длительной физической и психологической реабилитации.

Физическое состояние ребенка может пострадать, если в рационе не хватает определенных питательных веществ. С неправильным питанием связывают развитие ожирения, сахарного диабета, артериальной гипертонии, заболеваний желудочно-кишечного тракта, анемии, остеопороза и других тяжелых заболеваний. Болезни, связанные с питанием, проявляются не сразу и их нередко связываются с

другими причинами. На самом деле не соответствующая пища повинна в плохом здоровье наших детей. От качества питания зависят умственное здоровье, душевное равновесие, а также отсутствие неврозов и психических расстройств в детском организме.

Поэтому главная задача родителей – следить за пищевым поведением своих детей и направлять их предпочтения в сторону здорового питания. Постарайтесь занять детей каким-либо видом спорта, что увеличит физические нагрузки, и у ребёнка будет меньше свободного времени.



Чтобы снизить возможные риски, необходимо знать, какие продукты помогут восстановить силы и сохранить здоровье ребенка. Только здоровое питание может обеспечить рост, нормальное развитие и жизнедеятельность ребенка, способствовать укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Многие заболевания, обусловленные стрессом, возникают из-за дефицита питательных веществ.

Так, для правильного функционирования нервной системы важны витамины группы В. Витамином В1 богаты: хлеб из муки грубого помола (хлеб с отрубями), крупы, в особенности гречневая, овсяная, пшеничная, бобовые – горох, фасоль, мясные продукты – печень, свинина, телятина. Важнейшие источники витаминов В2 и В6 – молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, гречневая и овсяная крупы, фасоль, свежие овощи.

В условиях стресса истощаются запасы кальция и магния, имеющие важное значение для развития костной системы. Поэтому в рационе ребенка ежедневно должны присутствовать продукты, богатые этими веществами: молоко, кефир и творог.

Стресс способствует формированию свободных радикалов, поэтому необходимо позаботиться о том, чтобы дети получали комплекс веществ, оказывающих антиоксидантное действие: витамин С, каротин, селен и цинк. Этими веществами богаты рыба, овощи, орехи, морская капуста, цитрусовые, ягоды (вишня, черная смородина), мясо.

Дефицит магния помогут восполнить те же молочные продукты, а также рыба, мясо, морепродукты, яблоки, абрикосы, сухофрукты, листовая зелень, бананы, грецкие орехи.

Школьники должны регулярно есть продукты, содержащие бета-каротин и витамин С. К ним относятся зеленые и красные овощи, цитрусовые (лимон, апельсин, грейпфрут), зелень, ягоды (черная смородина, малина). Очень полезен отвар из плодов шиповника, его можно давать ребенку пить вместо чая.

Свежие фрукты и овощи обеспечивают организм необходимыми витаминами, минералами и клетчаткой, которые повышают иммунитет и способствуют профилактике различных заболеваний.