**Рекомендации родителям**

**по организации питания школьника**

Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.

Ниже вы найдете информацию о том, на чем базируется здоровое питание школьников.

**Регулярный прием пищи**

Детям необходимы регулярные приемы пищи и перекусы между ними. Особенно это важно, когда мы ведем речь о здоровом питании младших школьников. Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть, конечно, не может.

Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем – один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда. Сам обед

желательно сделать как можно более разнообразным.

Основные правила здорового питания школьников рекомендуют родителям следующее:

• 1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;

• 1 раз в неделю – красное мясо (такое, как говядина);

• 1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированны овощи;

• в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.

Примите к сведению, что к здоровому питанию школьников можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых вы собираетесь за столом всей семьей.

**Продукты из всех пищевых групп**

Говоря о здоровом питании учащихся, надо заметить, что детям необходимо есть продукты всех пищевых групп – чтобы удовлетворить нужду своего организма в питательных веществах.

Остановимся на этом подробнее.

Хлеб, другие злаковые и картофель. Хорошо, чтобы питание школьников опиралось на эту группу продуктов. Готовя еду, отдайте предпочтите муке грубого помола, здоровое питание предполагает, что 2/3 рациона школьников будут составлять продукты, изготовленные именно из такой муки.

Фрукты и овощи. Для здорового, полноценного питания школьникам необходимо давать 5 порций разнообразных фруктов и овощей ежедневно.

Одной порцией может считаться:

• 1 фрукт среднего размера – например, банан, яблоко, апельсин;

• 2 фрукта маленького размера (таких, как слива), 10-15 виноградин, вишен, ягод;

• 1 небольшая порция салата из свежих овощей;

• 3 полных столовых ложки приготовленных овощей – таких, как зеленый горошек;

• 3 полных столовых ложки приготовленных бобовых – таких, как фасоль (если ребенок съест больше, это все равно засчитывается, как одна порция);

* 1 столовая ложка сухих фруктов – таких, как изюм или курага;
* 1 небольшой стакан натурального сока (если ребенок выпьет больше, это все равно засчитывается, как одна порция).

Молоко и молочные продукты. Давайте детям, по крайней мере, 3 порции молочных продуктов в день. Это может быть 1 упаковка йогурта, 1 стакан молока или 1 кусочек сыра размером со спичечную коробку. Это особенно важно для здорового питания младших школьников. Молочные продукты пониженной жирности обычно содержат в себе такое же количество кальция и тот же перечень витаминов, которые мы находим в продукции нормальной жирности. Однако полностью обезжиренные молочные продукты детям употреблять нежелательно.

Мясо, рыба и альтернативные им продукты. Мясо (особенно красное) и рыба являются наилучшими источниками железа. Однако бобовые (чечевица, фасоль), зеленые листовые овощи и обогащенные злаки также могут дать организму школьника достаточно железа.

Жирная рыба – такая, как сардины, анчоусы, макрель, лосось – очень богаты Ω-3 жирными кислотами. Эти кислоты необходимы для правильного функционирования нервной, иммунной и сердечно сосудистой систем ребенка.

Правила здорового питания не только школьников, но и детей вообще, говорят о том, что в неделю детям необходимо съедать 2 порции жирной рыбы.

Однако избегайте давать ребенку рыбу-меч, поскольку в ней содержится большое количество ртути.

Жирные или сладкие продукты. Продукты высокой жирности или с большим содержанием сахара – такие, как торты, печенье, шоколадные вафли, хрустящий картофель – дают школьникам много энергии, однако почти не содержат в себе витаминов. В небольшом количестве детям сладости употреблять можно, однако, только как компонент сбалансированного питания, а не как замену основной, здоровой и полезной пищи.

Полезные напитки. В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду – поскольку они не разрушают их зубов. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара (даже в натуральных соках мы находим природные сахара). Поэтому соки детям лучше давать вместе с едой – в противном случае,

желательно разбавлять их водой.

Общее количество жидкости, которое необходимо школьнику в течение дня, зависит от погоды, физической активности ребенка и от продуктов, которые он ест. Неплохой идеей будет давать детям один стакан воды (молока или сока) с каждым приемом пищи, и один стакан – между приемами. Давайте детям больше жидкости во время жары и в период повышенной физической активности.

Здоровое питание младших школьников вообще не позволяет употребление газированных напитков типа кока-кола, содержащих кофеин. Что касается школьников старшего возраста – избегайте давать им газированные напитки с содержанием кофеина во время еды, поскольку кофеин препятствует всасыванию организмом железа.

**10 способов воспитать  у детей правильное отношение к питанию**

1. Не используйте еду в виде наказания. Это может оказать отрицательное влияние на личностное развитие ребенка.
2. Всегда имейте наготове здоровую еду. Дети любят, есть то, что под рукой. Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. И сами перекусывайте яблоком. Никакие слова не убедят лучше, чем ваш собственный пример.
3. Не делите еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, «привяжите» еду к тому, что волнует вашего ребенка, например, к спорту или внешнему виду. Пусть ребенок знает, что постный белок, такой, как индейка, или кальций в молочных продуктах, улучшает спортивные показатели. Антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.
4. Хвалите за выбор здоровой пищи. Говорите вашим детям, что вы гордитесь их выбором здоровой пищи.
5. Не докучайте детям по поводу нездоровой пищи. Не обращайте на это внимание или направьте их выбор в другое русло.
6. Никогда не используйте еду в качестве поощрения. Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте.
7. Вечером собирайтесь на семейный ужин. Сделайте это традицией – дети, которые ужинают за семейным столом, лучше питаются и имеют меньший риск серьезных проблем в подростковом возрасте.
8. Накладывайте еду в кухне. Тогда вы сможете накладывать нормальные порции, а ваши дети научатся понимать, что такое правильный размер порции.

Типичные стереотипы, которым следуют родители. Толстый ребенок – здоровый ребенок, худой – больной.

**9.**  Советуйтесь с детьми. Попросите их оценить приготовленную Вами еду.

**10.** Консультируйтесь с детским врачом. Прежде чем «посадить ребенка на диету», помочь ему набрать вес или внести какие-то радикальные изменения в его питание, проконсультируйтесь с врачом.

**Самые вредные продукты питания**

* **Кока-кола,** так в одном литре Кока-колы содержится 25 ложек сахара. При употреблении Кока-колы имеется риск возникновения таких заболеваний как сахарный диабет и ожирении.
* **Сладкая газировка**, она содержит бензоат натрия (Е211). Большие количества бензоата натрия повреждают ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона, и ряду болезней.
* **Картофельные чипсы**. Их делают вовсе не из картофеля, а из восстановленного концентрата порошковой сублимированной картошки. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка.
* **Сосиски и дешевая колбаса**. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия, вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет и запах. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины – потенциальный канцероген, который вызывает рак кишечника.
* **Сладкие жевательные конфеты, «чупа-чупсы», «мэйбоны», пастила в красивой упаковке**содержат сахар в большом количестве, а также химические добавки (ароматизаторы, красители, заменители).
* **Шоколадные батончики** содержат огромное количество калорий. Зачастую при приготовлении таких сладостей используются ГМО, ароматизаторы, красители и другая химия.
* **Майонез**содержит жиры и углеводы в большом количестве. А, что самое неприятное, в майонез, приготовленный фабрично, добавлены вредные химические вещества.
* **Продукты быстрого приготовления.** Супы, лапша, фаст-фуд и  растворимые напитки натуральными назвать сложно. Они крайне вредны для здоровья.
* **Соль, употребляемая в большом количестве,**повышает давление, способствует скоплению токсинов в организме.
* **Алкоголь** негативно влияет на все внутренние органы, нарушает обмен веществ, препятствует усвоению витаминов. Даже незначительные дозы спиртного разрушают организм. Алкоголь – это яд. И детям он строго противопоказан.

**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.**