

Здоровое питание школьника



**Питание ребенка должно быть разнообразным,
содержать продукты животного и растительного
происхождения:**



крупы



овощи



фрукты



молочные продукты



мясо



рыба

***Это позволит сделать рацион здоровым и
сбалансированным.***

Пирамида здорового питания школьника



Памятка

«Здоровое питание школьника»

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков. Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак — ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника. Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в крови будут стимулировать умственную активность школьников. Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, — это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии. В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка — смесь трудно перевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.



В школьной столовой

Как вести себя за столом.

1. Не сиди, развалившись.
2. Не клади ногу на ногу.
3. Не шаркай ногами, не разговаривай.
4. Не вертись, не толкай товарища.
5. Ешь аккуратно, не проливай на скатерть.
6. Кусай хлеб над тарелкой.
7. Не откусывай сразу большие куски хлеба . Ешь тихо. Не чавкай.
8. Правильно держи вилку, ложку и нож.
9. После еды положи ложку и вилку в тарелку.
- 10.Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.
- 11.После еды полощи рот.



В школьной столовой

