

Памятка родителям по здоровому питанию.

При учебных нагрузках у школьников особенно возрастает потребность в здоровом рациональном питании; в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания. Нервный аппарат сердца, регулирующий сердечную деятельность, у подростка не всегда справляется со своей задачей. Нередко наблюдаются расстройства ритма сердца, сердцебиение, перебои в его работе. От энергичного роста сердца значительно отстаёт рост кровеносных сосудов, следствием чего может быть повышение давления. Быстрый рост костей и не закончившийся ещё процесс окостенения предрасполагают при неблагоприятных условиях к искривлениям позвоночника.

Современные насыщенные учебные программы, огромная информация, поступающая школьникам по другим каналам (телевидение, радио, кино, компьютер и др.), создает большую нагрузку на нервную систему школьника. Снять эту нагрузку помогает правильно организованное питание.

Руководствуясь принципами здорового питания, большинство диетологов при составлении своего рациона питания рекомендуют использовать пирамиду питания.



Можно сказать, что пирамида отражает лишь общие направления правильного питания. А конкретный рацион нужно подбирать самостоятельно.

Принципы полноценного питания:

1. Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
4. Оптимальный режим питания.
5. Учет индивидуальных особенностей детей.

Регулярный прием пищи ежедневно в одно и то же время в более или менее равномерных количествах является основой рационального детского питания.

Питание детей должно наиболее полно удовлетворять как энергетические, так и ростовые нужды. У подростков (14–17 лет) потребность в калориях большая, чем у взрослых. Так, потребность в калориях юношей (14–17 лет) составляет 3150 ккал, что соответствует потребности мужчин – рабочих в возрасте 18–40 лет, занятых трудом, который требует значительных физических усилий. Таким образом, питание школьника должно быть калорийным. Этого можно достигнуть включением в суточный рацион достаточного количества пищевых веществ: белков, жиров, углеводов.

Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода. Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов.

При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам.

Обращайте внимание на продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами. Предлагайте ребенку в качестве гарнира крупы, макароны, овощи. Мясные или рыбные блюда тушите, отваривайте или готовьте на пару. Избегайте жареных блюд, полуфабрикатов, продуктов фастфуда, чипсов, соленых сухариков, сладких газированных напитков.

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

Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Включайте рыбные блюда в меню ребенка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые ребенку жирные кислоты, а морская рыба – ещё и йод.

Помните, правильное питание - залог здоровья!

