



## Рекомендации родителям

**1. Питание школьника должно быть сбалансированным.** Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1: 1 : 4.

**2. Питание школьника должно быть оптимальным.** При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

-7-10 лет-2400 ккал

-14-17 лет – 2600-3000 ккал

- если ребёнок занимается спортом, калорийность питания должна быть на 300-500 ккал больше



### **Необходимые продукты для полноценного питания школьников**

**Белки.** Ценными для ребёнка являются рыбный и молочный белок. На втором месте - мясной белок, а на третьем - белок растительного происхождения. Содержатся в молоке, твороге, сыре, рыбе, мясе, яйцах.

**Жиры.** Содержатся в масле, сметане, сале. Норма потребления жиров для школьника - 80-90 граммов в сутки.

**Углеводы.** Необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Содержатся в хлебе, картофеле, крупах, мёде, сухофруктах, сахаре.

**Витамины и минералы (А,С,Е,В).** Содержатся в моркови, перце, зелени, помидорах, шиповнике, рябине, смородине, цитрусовых, печени, овсяной и гречневой крупах, молоке, твороге, ржаном хлебе, капусте, яблоках, бобовых.

**Важно помнить! В рационе школьника должны присутствовать минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, медь, селен.**

