

# Полезная информация о питании

## ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ

### 1. Регулярность питания, т. е. приемы пищи в одно и то же время суток

Выработка постоянного стереотипа в режиме питания имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи.

### 2. Дробность питания в течение суток

Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание, а именно: завтрак, обед, ужин и стакан кефира перед сном. Дополнительные приемы пищи отнюдь не предполагают увеличения общего количества потребляемых пищевых продуктов за день.

### 3. Максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи

Набор продуктов при каждом приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен быть продуман с точки зрения поставки организму человека белков, жиров, углеводов, а также витаминов и минеральных веществ в наиболее благоприятном (рациональном) соотношении.

### 4. Физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня

Время между завтраком и обедом составляло 5—6 ч и время, между обедом и ужином также составляло 5—6 ч, между ужином и началом сна проходило 3—4 ч.

## Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

Полноценное и правильно организованное питание- необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний. Мы, родители, в ответственности за то, как организовано питание наших детей.

### **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: **мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр** - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

**7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)**

**10.30- 11.30 горячий завтрак в школе**

**14.00- 15.00 обед в школе или дома**

**19.00- 19.30 ужин (дома)**

4. Следует употреблять йодированную соль.

5. В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать **витаминно-минеральные комплексы**, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием **отвара шиповника**.
7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

### Что поможет укрепить иммунитет?

ОКАЗЫВАЕТСЯ...

*...У большинства школьников в холодное время года наблюдается нехватка трех и более витаминов. Дефицит витаминов группы В наблюдается у половины детей, аскорбиновой кислоты - у каждого третьего ребенка, D - у каждого пятого. Только 5% родителей регулярно дают детям витаминные препараты. Однако ученикам старших и младших классов нужны разные витамины. С помощью иммунной системы наш организм борется с вирусами и микробами. Важно сохранить свои защитные силы в полной боевой готовности! Большую роль в укреплении организма играют занятия спортом, закаливание, и правильное питание!!! Вот хит-парад самых полезных для иммунитета продуктов:*

1. Свежие овощи и фрукты.
2. Растительные масла, рыба жирных сортов.
3. Мясо.
4. Молочные и кисломолочные продукты.
5. Чай.
6. Холодец, бульоны, желе, морепродукты.

### **СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ**

*Они богаты витаминами А, С и Е. Витамин С, защищающего нас от вирусов и инфекций, много в цитрусовых, ягодах и фруктах, овощах и зелени. Витамин А богаты сладкий перец, морковь, помидоры, ягоды шиповника. Витамин Е следует искать в орехах и семечках, свекле, шпинате и листьях салата. Очень полезен репчатый лук (содержит кверцетин), помидоры (содержат ликопен), грецкие орехи (содержат эллаговую кислоту)*

### **МЯСО**

*Дефицит белковой пищи вредно отражается на состоянии иммунитета, поэтому в сезон простуд неразумно полностью отказываться от мяса. Но мясо должно быть постным, с минимальным содержанием жира. Именно в таких сортах содержится много цинка, который защищает человека от различных инфекций, вырабатывая в организме белые кровяные клетки, борющиеся с вредными микробами и вирусами. Цинк с пищей можно получить также из морепродуктов, тыквенных семян и грибов.*

### **МОЛОЧНЫЕ И КИСЛО-МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ,**

*Обогащенные живыми лакто- и бифидобактериями. Их еще называют пробиотиками. Помимо кефира и йогуртов к числу пробиотиков можно отнести такие природные антисептики, как лук, чеснок, артишоки и бананы.*

## **РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, РЫБА ЖИРНЫХ СОРТОВ**

*В этих продуктах содержатся уникальные омега-3 жирные кислоты, защищающие от множества заболеваний.*

## **ЧАЙ**

*Одна чашка черного или зеленого чая в день - отличная профилактика простуд. В чае антиоксидантов даже больше, чем в овощах и фруктах.*

## **ХОЛОДЕЦ, БУЛЬОН, ЖЕЛЕ И ВСЕ ЖЕЛЕОБРАЗУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ, А ТАКЖЕ МОРПРОДУКТЫ**

*Все они содержат мукополисахариды – вещества, которые входят в состав межклеточного вещества. Они очень важны для укрепления суставов, костей, сердечно-сосудистой системы, а также для нормального функционирования иммунной системы.*