



# ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ГУЗ «Липецкая РБ»  
2017 год

# РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

- Питание должно быть не менее 4 раз в день.
- Не менее 3 раз в день школьник должен получать горячие блюда.
- Употреблять 1,5 литров жидкости.
- Принимать пищу в определенное время
- Не передать!



# ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Для растущего организма основным источником энергии является
- Молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты, мясо, рыба, крупы, овощи и фрукты, зелень
- Далеко не все школьники готовы принять такое меню, ведь легче всего перекусить сладеньким!



# РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г



# ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ?

- Ребенок должен знать, что для его роста, правильного физического развития самым ценным является белок.
- Белок содержится в мясе, рыбе, молочных продуктах
- Ежедневно школьнику необходимо 75 -90 грамм белка, из них 40-55 г животного происхождения



# А ЕЩЕ НУЖНЫ ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

- Жиры содержатся в сливочном масле, сметане, сале, молоке, рыбе.
- Норма суточного потребления жиров 80-90 г в сутки.

- Суточная норма углеводов 300 – 400 грамм.

углеводики	
хорошие	плохие
 овощи	сладкая газировка 
 орехи	булка мучное 
 фрукты	белый рис 
 зелень	все сладкое 

# ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

- Для нормального развития школьнику необходимы витамины и минералы.
- Витамины группы В, А, С, D, Е, К, РР, фолевая кислота и различные микроэлементы.
- Приучите ребенка есть на завтрак салаты из свежих овощей, а на полдник брать в школу не пирожок, а яблоко!
- Расскажите ему о пользе каш и вреде чипсов. Только примерами можно привить ребенку понятие о правильном питании!



# ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- ▣ Правильное питание школьника – залог всех его успехов, залог его здоровья!
- ▣ Ребенок должен четко понимать, что питание всухомятку, перекусы шоколадками и пирожками, кока-колой и чипсами не принесут ему чувство сытости и не придадут здоровья, даже если так едят все его друзья!
- ▣ Обязательно давайте школьнику с собой свежие фрукты, овощи, бутылочку простой воды, бутерброды приготовленные Вами, а не купленные им гамбургеры, по дороге в школу.
- ▣ Пусть одно яблоко, сырая морковь, свежий перец, огурец заменят ему сомнительную еду.
- ▣ Именно в школьном возрасте, родители формируют у ребенка культуру питания.



# ВЫБОР БЛЮД ЗА ШКОЛЬНИКА ДЕЛАЕТЕ ВЫ, РОДИТЕЛИ!

- ▣ Ребенок не может диктовать Вам, что он будет есть, у него пока не сформировались четкие представления о необходимости и важности тех или иных продуктов и блюд, и в этом ему должны помочь родители.
- ▣ Школьник должен знать, что капуста, например, полезнее торта и самое главное – почему!



# КОРМИТЕ ШКОЛЬНИКА ПРАВИЛЬНО!

## ***Примерное меню школьника***

Приблизительный рацион питания школьника. Меню должно состоять (на выбор взрослого) из:

### ***Завтрак (7:30-7:50) :***

*Каша, творог, яйца, тушеные или вареные мясные или рыбные блюда;*

*Хлеб цельно зерновой, ржаной, белый;*

*Масло сливочное, сыры;*

*Чай, кофейный напиток, молоко, какао, сок.*

### ***Обед (13:00-14:00) :***

*Первое блюдо (без избыточного жира и зажарок);*

*Салат (фруктово-овощной, овощной);*

*Мясное (рыбное);*

*Гарнир;*

*Сок, компот, кисель.*

### ***Полдник(16:30) :***

*Молочные или кисломолочные напитки;*

*Выпечка или хлебобулочное изделие.*

### ***Ужин(19:30-20:00) :***

*Крупы, овощи;*

*Вареное (паровое) мясо, рыба.*

**И ПОМНИТЕ!**



**Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям!**