

В копилку знаний для родителей

Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.



*Уважаемые родители,
помните,
главное - это здоровье ва-
шего ребёнка
и улыбка на его лице.*



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального
образования
«Старооскольский
институт развития образования»

Телефон - факс 33-30-16
E-mail: st-iro@mail.ru

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального
образования «Старооскольский институт
развития образования»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Правила здорового питания для школьников

Старый Оскол
2015



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

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 – 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. Учащиеся в первую смену в 7:30-8:30 должны получать завтрак дома, перед уходом в школу. В 10.30-11:30 – горячий молочный завтрак в школе, в 13:30-14:30 – обед в школе, а в 18:00-19:00 – ужин дома.

4. В пищу 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» рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВИТАМИННОГО ОТВАРА ИЗ ШИ- ПОВНИКА

15 грамм сухих плодов шиповника промывают в холодной воде, раздавливают, заливают стаканом кипятка и кипятят в эмалированной посуде в течение 10 минут при закрытой крышке. Затем отвар настаивают 3-4 часа, процеживают, дают пить по 1 стакану в холодном или горячем виде (можно добавить сахар). Содержание витамина С в стакане отвара составляет 100 мг. Хранить отвар можно не более 2 суток.

