

Памятка родителям

Как правильно организовать питание школьников

Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определенных требований. Прежде всего, это соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними. Промежутки между приемами пищи у школьников не должны превышать 3,5-4 часов. Для школьников рекомендуется 4-5-ти разовое питание.

При этом рацион должен быть полноценным и сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Для детей младшего школьного возраста (от 7 до 11 лет) суточная калорийность рациона должна составлять в среднем 2350 килокалорий, среднесуточная потребность в основных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах) составляет 77 грамм, 79 грамм и 335 грамм соответственно. Для детей старше 11 лет калорийность суточного рациона - 2713 килокалорий, потребность в белках, жирах и углеводах – 90, 92 и 383 грамма соответственно.

Необходимо правильно распределить пищу по отдельным приемам в течение дня. Завтрак должен составлять примерно 20-25% от всей суточной калорийности рациона, второй завтрак в школе – 10%, обед – 30-35%, полдник – 10%, ужин – 25-30%. При обучении во вторую смену следует соблюдать примерно тот же распорядок с той лишь разницей, что полдник ребенок будет получать в школе.

Родителям следует приучать ребенка правильно питаться. Ни в коем случае нельзя пренебрегать завтраком. Он помогает активизировать деятельность ребенка после ночного отдыха. На завтрак традиционно рекомендуется включать горячее крупяное, творожное или яичное блюдо на молоке (каша, запеканка, омлет), бутерброд (хлеб с маслом, сыром или колбасой) и горячий напиток лучше с молоком (какао, чай, кофе суррогатный). На обед – овощная закуска, первое горячее блюдо, второе горячее блюдо (мясное или рыбное с гарниром) и напиток. На полдник можно дать выпечку, кондитерские изделия и напиток. На ужин – горячее блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром (овощи, макаронные, крупяные изделия), напиток. Перед сном – кисломолочный напиток, йогурт.

Необходимо помнить, что фрукты и овощи должны присутствовать в рационе ребенка ежедневно. Они являются источниками простых углеводов, клетчатки, витаминов и минеральных веществ. Также ежедневно необходимо включать в рацион молоко, сливочное и растительное масло, мясо, хлеб ржаной и пшеничный. Такие продукты, как рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

В связи с функциональными особенностями желудочно – кишечного тракта в детском возрасте при организации питания школьника следует отдавать предпочтение принципам щадящего питания, предусматривающего использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключать продукты с раздражающими свойствами (жареные, жирные блюда, острые приправы, жгучие специи).

Соблюдение этих простых правил поможет сохранить здоровье школьника, повысить его работоспособность и успеваемость.