

Пирамида питания



Правильное поведение за столом.

Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.

Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку в левой.

Необходимо, чтобы у ребенка выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

Принимать пищу в спокойном состоянии. Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

Не следует давать ребенку еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

Ребенок должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.

Принципы рационального питания

- ✚ Соблюдение режима питания
- ✚ Умеренность в употреблении пищи
- ✚ Разнообразное питание



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ
ШКОЛЬНИКОВ**



Что понимается под правильным питанием, и каким оно должно быть для ребенка школьного возраста?

Правильное питание – это здоровое питание.

Питание ребенка школьного возраста должно быть:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворится потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое школьником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Организация питания, рацион, режим и примерное меню.

В соответствии с принципами организации питания детей школьного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.

Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании.

Фрукты, овощи, плодовоовощные соки.

Хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона школьников.



Рекомендации родителям по питанию детей.

Правильное питание школьника целиком и полностью зависит от родителей.

Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка школьного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню школьника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



