

Необходимо всегда помнить о режиме питания. Не все школьники строго соблюдают режим питания. Иногда увлечшись занятиями или игрой, они часто пропускают время приёма пищи. Это нарушает работу желудочно-кишечного тракта, препятствует выработке и упрочению условных рефлексов, что ухудшает переваривание, и усвоение съеденной пищи. Часто, проголодавшись и не дожидаясь обычного часа обеда или ужина на ходу перекусывают что-нибудь (поп-корн, шоколад, чипсы, газировку). Это также неприемлемо, так как съеденная при этом пища недостаточна, чтобы полностью удовлетворить возникшую к этому времени потребность в еде и “перебивает аппетит”. *Используйте время большой перемены в школе для полноценного горячего завтрака! Будьте разборчивы к буфетной продукции! Во время приёма пищи не отвлекайтесь на посторонние игры, разговоры, чтение, телевизионные передачи, компьютер. При таких условиях пища хуже усваивается (тормозится выделение пищеварительных соков). Семейные ужины - лучшее время для общения с семьёй!*

Правильное питание – важный составляющий компонент сохранения и укрепления здоровья.

**ФГАУ «НМИЦ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**НИИ ГИГИЕНЫ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



info@niigd.ru

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

Москва

2024

ЗДОРОВОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

– важный фактор здорового
развития и роста ребёнка

Каждый ребёнок должен знать о пользе здоровой пищи и уметь выбирать полезные продукты, которые необходимы ему каждый день: *молоко, кефир, творог, простокваша, йогурт, овсяные хлопья, рис, ядрица, масло растительное, сыр, хлеб, рыба, мясо, яйца, яблоки, лимоны, морковь, капуста, картофель, огурцы, соки, кабачки*. Эти продукты должны входить в рацион семейного питания ежедневно и в достаточных количествах. Школьникам необходимы свежие фрукты и овощи – источники минеральных солей, витаминов, клетчатки и других необходимых пищевых веществ. Рацион должен быть разнообразным и вкусным.

Режим питания школьника:

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Укорочение или удлинение интервалов между едой часто приводит к нарушению аппетита.

Частые приемы пищи более 4-5 приёмов в сутки, через 4 часа могут приводить к снижению аппетита, редкие приемы пищи - к большим объемам и растяжению желудка.

Оптимальное время для приёма пищи:

Завтрак дома	– 7.30 – 8.00
Горячий завтрак в школе	- 11.00 – 11.30
Обед дома	- 14.30 – 15.00
Полдник	- 16.30 – 17.00
Ужин	- 19.00 – 19.30

Учащимся второй смены лучше завтракать в 8 часов, обедать в 12.30, в 16.30 - горячий приём пищи в школе, ужин дома с семьёй в 20.00 часов.

Если горячий завтрак в школе по какой-то причине невозможен, его можно заменить на молочно-фруктовый (молоко, йогурт, булочка, сыр, фрукты).

Питание в школе желательно сочетать с домашним семейным питанием, чтобы рацион не был однообразным, недостаточным и соблюдался принцип преемственности питания в школе и дома.

Помни о пользе завтрака!

Завтрак должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное.

Варианты рекомендуемых блюд для детей на завтрак:

1. Каша геркулесовая, молочная с фруктами или ягодами
2. Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами.
3. Каша тиённая молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом яблоком или изюмом
4. Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами
5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зелёным горошком или овощами
6. Сырники творожные со сметаной или вареньем
7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами
8. Творожная запеканка с шоколадным соусом
9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами.

Пирамида правильного питания:

