

Памятка для родителей по организации питания школьника

- ❖ При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам, продуктам, обогащенным витаминами и минеральными веществами.
- ❖ В качестве гарнира выбирайте отварные, тушёные блюда или приготовленные на пару. Избегайте жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков.
- ❖ В рационе ребёнка должно быть много овощей и фруктов, содержащих витамины, минералы, пищевые волокна, органические кислоты.
- ❖ Помните, что молоко и молочные продукты – залог «здоровья» костей Вашего ребенка. Постарайтесь, чтобы молочные продукты постоянно были в рационе Вашего ребенка
- ❖ В рационе ребенка должны быть продукты с высоким содержанием белка – мясо, птица, рыба и яйца. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.
- ❖ Включайте рыбные блюда в меню ребенка не менее трёх раз в неделю: они содержат жирные кислоты, а морская рыба – ещё и йод. Для приготовления пищи используйте йодированную соль.
- ❖ Объясните ребенку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит.
- ❖ Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой «здоровый» перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Не давайте ребенку в школу шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Рассказывайте ребенку об их вредном влиянии на здоровье и внешность.
- ❖ Не забывайте постоянно напоминать ребенку об основных правилах личной гигиены.
- ❖ Приучайте ребенка утром завтракать дома.
- ❖ Следите за весом и внешним видом ребенка. Склонность к полноте свидетельствует о неправильных пищевых привычках школьника и может привести к ранней гипертонии, сахарному диабету и другим заболеваниям.