

Памятка для родителей

«Режим и гигиена питания детей младшего школьного возраста (от 7 до 11 лет)»



Полноценное, сбалансированное питание ребенка - это залог его здоровья, особенно в период активного роста и при большой школьной нагрузке.

Энергетическая ценность рациона питания школьника с 7 до 11 лет должна составлять 2350 ккал.
Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов - 1:1:4.

В течение дня должно быть рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи: Завтрак - 25%,



Обед - 30-35%,

Полдник - 15% (если ребенок учится во вторую смену - до 20-25%),

Ужин - 20%,

Второй ужин - 5%.

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4-х часов.

Постарайтесь объяснить ребенку, чтобы он обязательно питался в школьной столовой, чтобы соблюдался режим питания, а энергия и питательные вещества поступали в организм ребенка равномерно в течение дня.

Ребенок в школе должен получать 2-х разовое питание - завтрак и обед, а для детей, посещающих группу продленного дня - дополнительно должен быть организован полдник.

Питание в школьной столовой организовывается на основании разработанного примерного меню, при составлении которого учитывается сезонность, необходимое количество основных пищевых веществ и калорийность рациона в зависимости от возраста обучающихся.



ЗАВТРАК должен состоять из закуски (это может быть сыр, сливочное масло, готовые мясные изделия и др.), горячего блюда (каша, омлет) и горячего напитка.

ОБЕД должен включать закуску (свежие или квашеные овощи, салат, овощная икра, сельдь с луком и др.), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса (субпродуктов), рыбы или мяса птицы), гарнир, напиток. Для улучшения вкуса и дополнительной витаминизации в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

ПОЛДНИК должен включать горячий или холодный напиток (молоко, кисломолочный напиток, соки, чай, кисель, компот) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных блюд (запеканок и др.), фруктов.

УЖИН может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты и напитки (чай, сок, кисель, компот), фрукты.

На **ВТОРОЙ УЖИН** предложите ребенку кисломолочные напитки, булочные или кондитерские изделия без крема.

На каждый прием пищи могут быть включены фрукты и овощи.





Для детей 7-11 лет масса порций блюд должна быть следующая:

Каша, овощное, творожное, мясное блюдо - 150-200гр.

Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.) - 200мл.

Салат - 60-100гр.

Суп - 200-250гр.

Мясо, котлета - 80-120гр.

Гарнир - 150-200гр.

Фрукты - 100гр.

⇒ При составлении меню для ребенка - отдавайте предпочтение свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

⇒ Перекусы могут быть в рационе питания школьника, но для них рекомендуется использовать фрукты, салаты, молочные продукты, орехи.

⇒ Питание школьника должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

⇒ Ежедневно в рацион питания следует включать мясо, молоко, овощи, фрукты, сливочное и растительное масло, хлеб.

⇒ Рыбу, мясо птицы, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты включают 1 раз в 2-3 дня.

⇒ При выборе продуктов питания - обращайте внимание на сроки годности, условия хранения и их маркировку, чтобы приобрести качественные и безопасные продукты.

⇒ В меню можно включать специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, витаминизированные напитки, а также использовать йодированную соль.

⇒ Напоминайте ребенку, что следует перед каждым приемом пищи обязательно мыть руки, даже когда он перекусывает в школе во время перемен.



Средняя потребность в пищевых веществах для детей младшего школьного возраста:

Белки - 77 г.

Жиры - 79 г.

Углеводы - 335 г.

Энергетическая ценность - 2350 ккал.

Витамин В1 - 1,2 мг.

Витамин В2 - 1,4 мг.

Витамин С - 60 мг.

Витамин А - 0,7 мг.

Витамин Е - 10 мг.

Иод - 0,1 мг.

Кальций - 1100 мг.

Фосфор - 1650 мг.

Магний - 250 мг.

Железо - 12 мг.

Цинк - 10 мг.



«Будешь правильно питаться - со здоровьем будешь знаясь!»