



Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году!



Школьные годы - это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста, формирования всех органов и систем организма ребенка.

И в первую очередь, ребенку понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания.

Рекомендации школьникам

- Твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Старайся не употреблять острую, солёную, жирную и жареную пищу.
- Во время еды не читай, не смотри телевизор, не отвлекайся в телефон, старайся не разговаривать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай пищу.
- Помни, что кондитерские изделия - это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Твоему организму нужна жидкость, и лучшее средство утоления жажды - кипяченая, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.

Рекомендации родителям

- Приучайте ребенка утром завтракать дома.
- Постарайтесь объяснить ребенку, что пренебрегать горячим питанием в школе не нужно.
- Кладите ребенку с собой здоровый перекус: яблоко, банан, орехи, йогурт. Не давайте ему шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребенка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии.

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



Не стоит давать:

чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу любых видов, сухари и чипсы, кетчуп и майонез, кексы и рулеты с начинкой длительного хранения, любой фаст-фуд.



- Объясните ребенку, что:
- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
 - не надо съедать на одной перемене всю ссобойку,
 - сладости лучше съесть в начале школьного дня,
 - кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ВИТАМИН А

Рыбий жир не мей,
Как пельмени и блины!
И морковку и картошку
В салаты в супы в соусах
Сельдь и рыба – в консервах,
Зарядка на свежем воздухе
Помидоры капуста
Лук и чеснок чеснок тоже,
Каша жидкая сваренная
Может быть витамин А!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Мясо, пшеница и овес,
Пшеница, кукуруза, фасоль –
Все это Вам витамин В!
И в мясе много В,
Много в печени свиной!
Пшеница, фасоль, капуста,
Сельдь, заливной сельдь,
Нарезка салат из овощей,
И не только по рецептам!



ВИТАМИН С

Апельсины или лимон –
В салаты или напитки
И в супчиках, и в кашках
В салатах, жидко и в супе,
И в фруктах и лимонах,
В апельсинах и арбузах!
Он витамин С витамин
Показывает витамин
Ну, и другие овощи много
Каша и рыба витамин С!

ВИТАМИН D

Вitamin D витамин
Вам лучше употреблять!
Каша, капуста, рыба, сыр,
Пшеница, кукуруза,
Если рыба, это витамин D,
Сыры, яйца, молоко, творог,
Сметана, сливки и сливки,
В масле в масле в масле!



Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.

