

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**Памятка
для родителей (законных представителей)
«Здоровое питание!»**

**г. Константиновск
2019-2020 учебный год**

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую работу.

Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание).

Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Питание должно быть максимально разнообразным. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Такие продукты, как рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты в течение недели обязательно должны присутствовать 2-3 раза.

Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола.

Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп. Ограничить употребления сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным, запеченным кулинарным изделиям.

Привычным делом для многих стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чипсы, в результате пища не прожевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку справиться тяжело. Нарушения работы желудка со временем приводят к серьезным заболеваниям.

Ни в коем случае не приучайте к этому своих детей. В детском возрасте «перекусы» могут привести к отставанию в развитии, нарушениям работы нервной системы ребенка, ослаблению иммунной системы.

Очень важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом необходимые гигиенические навыки, обучаясь правилам

поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства, сопровождают человека в течение всей его жизни.

Помните! Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности, а также взаимоотношения со школой и родителями!