



ПАМЯТКА ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ



Важнейший период жизни человека - школьный возраст, пора от 7 до 17 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка.

Суть рационального питания заключается в том, чтобы **ограничить** употребление поваренной соли, углеводов и животных жиров (но не отказаться совсем), и **увеличить** употребление растительной пищи (фрукты, овощи, бобовые, орехи). При этом необходимо придерживаться разумных норм и не есть слишком много. Усредненные значения рекомендованной энергетической ценности для детей: от 7 до 11 лет — 2300 ккал в день, от 11 до 14 лет — 2500 ккал в день, от 14 до 18 лет — до 3000 ккал в день.

Рацион школьника должен быть **сбалансирован** по всем пищевым компонентам. Рекомендуется поддержать соотношение белков, жиров и углеводов как 1:1:4. Содержание растительных и животных белков следует поддерживать в соотношении 2:3. Жиры же должны быть преимущественно растительного происхождения. Считается оптимальным **три основных приема пищи и два перекуса**: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Также рекомендуется организовывать приемы пищи в определенное время: это способствует лучшему усвоению пищи и профилактике желудочно-кишечных заболеваний.

Не стоит забывать о **разнообразии рациона**. Питание в школьных столовых должно избегать однотипности блюд. В питании детей обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи и растительные масла. **Особое** внимание нужно уделять и кулинарной обработке: необходимо **исключить** жарение и фритюр, отдавать предпочтение запеканию, варке и приготовлению на пару. Блюда должны готовиться преимущественно из свежих продуктов, однако с учетом сезонности допускается использование свежемороженых ингредиентов.

Не забывайте о питьевой воде!

Приучайтесь к правильному питьевому режиму, потому что вода позволяет всем органам и клеткам человеческого организма работать правильно.

