**Памятка для школьников**

***Здоровое питание школьников***

**1. Адекватность.** Пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять энерготраты организма.
• Калорийность рациона школьника 7-10 лет должна быть 2400 ккал, 10-14 лет - 2500 ккал, 14-17 лет - 2600-3000 ккал;
• если вы занимаетесь спортом, то должны получать на 300-500 ккал больше.
**2. Питание  должно  быть  сбалансированным.**  Важнейшее для здоровья значение имеет  правильное  соотношение  питательных веществ.
В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития подрастающего организма.
**3. Разнообразие рациона.**
**4. Оптимальный режим питания: регулярность, кратность.**
**5. Технологическая и кулинарная обработка продуктов** и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
**6. Учет индивидуальных особенностей.**
**7. Обеспечение безопасности питания,** включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

**Белки**
Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем - белок растительного происхождения.
Ежедневно школьник должен получать 75-90 г  белка, из них 40-55 г животного происхождения.
В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:
молоко или кисломолочные напитки; творог;  сыр; рыба; мясные продукты; яйца.

**Жиры**
Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах - масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба - источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.
Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.
Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло; растительное масло; сметану.



**Углеводы**
Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.
Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.
Необходимые продукты в меню школьника: хлеб; крупы; картофель; мед; сухофрукты; сахар.

**Витамины и минералы**
Продукты, содержащие основные необходимые  витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

**Продукты, богатые витамином А:**
морковь; сладкий перец; зеленый лук; щавель;  шпинат; зелень; плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

**Продукты - источники витамина С:**
зелень петрушки и укропа; помидоры; черная и  красная смородина; красный болгарский перец; цитрусовые; картофель.

**Витамин Е содержится в следующих продуктах:**
печень; яйца; пророщенные зерна пшеницы;  овсяная и гречневая крупы.

**Продукты, богатые витаминами группы В:**
хлеб грубого помола; молоко; творог; печень; сыр; яйца; капуста; яблоки; миндаль; помидоры; бобовые.
В рационе школьника обязательно должны  присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

**Пищевая пирамида** - наглядный набор продуктов на каждый день.

В пирамиде выделены пять главных групп продуктов. Продукты каждой группы содержат питательные вещества, необходимые для сбалансированного питания. Поэтому продукты из одной категории не могут быть заменены на другие; здоровое питание подразумевает потребление всех видов продуктов.
Старайтесь включать в меню свежие продукты. Избегайте готовой пищи, требующей только подогрева. В ней меньше питательных веществ и больше сахара, жиров и натрия, чем в домашней еде.
Помните, что пищевые добавки и красители не могут сравниться с натуральной пищей, они не могут быть полезны организму и зачастую намного вреднее, чем кажутся. Они входят в состав чипсов, чупа-чупсов, продуктов быстрого приготовления. Покупая тот или иной продукт, внимательно читайте состав входящих в него ингредиентов, проверяйте срок годности, и если в чем-то сомневаетесь, откажитесь от этой покупки.

**Типовые режимы питания школьников  при обучении**

7.30 -  8.00   Завтрак дома
10.10 - 10.30  Горячий завтрак в школе

11.15 – 11.30 Горячий завтрак в школе
12.00 - 13.00  Обед дома или в школе
19.00 - 19.30  Ужин дома

**Завтрак дома**
***Полноценный завтрак - энергия на весь день!***
Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно - какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

**Горячий обед**
***Бутерброд не может заменить полноценного обеда!*** Очень важно и полезно есть "горячее". Если вы остаетесь после уроков в школе на мероприятия, занятия в кружках или секциях, то обязательно пообедайте в школе. А если находитесь на занятиях до часа или до двух, а затем отправляетесь домой, взрослые должны проследить, чтобы дома вас ждал полноценный обед.

***Вы должны научиться самостоятельно соблюдать режим питания***, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему взрослеющему организму, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни.

 **Ведь от того, как вы питаетесь  зависит ваше здоровье!**