Полезная информация о питании

**ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ**

***1. Регулярность питания, т. е. приемы пищи в одно и то же время суток***

*Выработка постоянного стереотипа в режиме питания имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи.*

***2. Дробность питания в течение суток***

*Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание, а именно: завтрак, обед, ужин и стакан кефира перед сном. Дополнительные приемы пищи отнюдь не предполагают увеличения общего количества потребляемых пищевых продуктов за день.*

***3. Максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи***

*Набор продуктов при каждом приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен быть продуман с точки зрения поставки организму человека белков, жиров, углеводов, а также витаминов и минеральных веществ в наиболее благоприятном (рациональном) соотношении.*

***4. Физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня***

*Время между завтраком и обедом составляло 5—6 ч и время, между обедом и ужином
также составляло 5—6 ч, между ужином и началом сна проходило 3—4 ч.*

***Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника***

Полноценное и правильно организованное питание- необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний. Мы, родители, в ответственности за то, как организовано питание наших детей.

***ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:***

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: ***мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр***- не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

**7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)**

**10.30- 11.30 горячий завтрак в школе**

**14.00- 15.00 обед в школе или дома**

**19.00- 19.30 ужин (дома)**

4. Следует употреблять *йодированную соль*.

5. В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать *витаминно- минеральные комплексы*, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

6. Для обогащения рационно питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием *отвара шиповника.*

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

**Что поможет укрепить иммунитет?**

ОКАЗЫВАЕТСЯ…

*…У большинства школьников в холодное время года наблюдается нехватка трех и более витаминов. Дефицит витаминов группы В наблюдается у половины детей, аскорбиновой кислоты- у каждого третьего ребенка, D- у каждого пятого. Только 5% родителей регулярно дают детям витаминные препараты. Однако ученикам старших и младших классов нужны разные витамины. С помощью иммунной системы наш организм борется с вирусами и микробами. Важно сохранить свои защитные силы в полной боевой готовности! Большую роль в укреплении организма играют занятия спортом, закаливание, и правильное питание!!! Вот хит-парад самых полезных для иммунитета продуктов:*

1. Свежие овощи и фрукты.

2. Растительные масла, рыба жирных сортов.

3. Мясо.

4. Молочные и кисломолочные продукты.

5. Чай.

6. Холодец, бульоны, желе, морепродукты.

***СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ***

 *Они богаты витаминами А, С и Е. Витамина С, защищающего нас от вирусов и инфекций, много в цитрусовых, ягодах и фруктах, овощах и зелени. Витамином А богаты сладкий перец, морковь, помидоры, ягоды шиповника. Витамин Е следует искать в орехах и семечках, свекле, шпинате и листьях салата. Очень полезен репчатый лук (содержит кверцетин), помидоры (содержат ликопен), грецкие орехи (содержат эллаговую кислоту)*

***МЯСО***

*Дефицит белковой пищи вредно отражается на состоянии иммунитета, поэтому в сезон простуд неразумно полностью  отказываться от мяса. Но мясо должно быть постным, с минимальным содержанием жира. Именно в таких сортах содержится много цинка, который защищает человека от различных инфекций, вырабатывая в организме белые кровяные клетки, борющиеся с вредными микробами и вирусами. Цинк с пищей можно получить также из морепродуктов, тыквенных семян и грибов.*

***МОЛОЧНЫЕ И КИСЛО-МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ,***

*обогащенные живыми лакто- и бифидобактериями. Их еще называют пробиотиками. Помимо кефира и йогуртов к числу пробиотиков можно отнести такие природные антисептики, как лук, чеснок, артишоки и бананы.*

***РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, РЫБА ЖИРНЫХ СОРТОВ***

*В этих продуктах содержатся уникальные омега-3 жирные кислоты, защищающие от множества заболеваний.*

***ЧАЙ***

*Одна чашка черного или зеленого чая в день - отличная профилактика простуд. В чае антиоксидантов даже больше, чем в овощах и фруктах.*

***ХОЛОДЕЦ, БУЛЬОН, ЖЕЛЕ И ВСЕ ЖЕЛЕОБРАЗУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ, А ТАКЖЕ МОРЕПРОДУКТЫ.***

*Все они содержат мукополисахариды – вещества, которые входят в состав межклеточного вещества. Они очень важны для укрепления суставов, костей, сердечно-сосудистой системы, а также для нормального функционирования иммунной системы.*