

## Почему организму необходимы пищевые вещества

**Белки** - «кирпичики» из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

**Жиры** - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

**Углеводы** – основной поставщик энергии для жизни.

**Пищевые волокна** – способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.



**«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть».**



### Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы скоро заметите, что ребёнок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.

## Памятка Родителям – о здоровом питании ребёнка

*«Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее.»*

*Л.Н. ПЛОСКОЙ*



### Ваш ребёнок - самый лучший!

Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятёрки» - чаще обращайтесь внимание и на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

**Здоровое питание** - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей.



## ЗАВТРАК

Вкусный **завтрак** должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным.

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Хороший **завтрак** - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.

## ОБЕД

**Обед** — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

1. Суп, борщ, щи.
2. Биточки, котлеты, гуляш и т.д.
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.

## Полдник

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



## Пора ужинать.

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- ❖ запеканки;
- ❖ творог;
- ❖ омлет;
- ❖ кефир;
- ❖ протоквашу.

## Обрати внимания!

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребёнок тщательно пережёвывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

## Сколько раз в день необходимо питаться?



**Питание подростков должно быть четырёхразовым, со следующим распределением пищи:**

- завтрак – 30%,
- обед – 40% - 50% ,
- полдник – 10%,
- ужин – 15% – 20%.

**Последний приём пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до сна**