**«ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ ЗАКЛАДЫВАЮТСЯ В ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ»**

**Ваш ребёнок - самый лучший!**

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



**«Главное – вовремя подкрепиться!»**

*«Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать…»*

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс по физкультуре. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребёнка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

****

**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.

****

**КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?**

1. **Разнообразьте рацион питания школьника. Все продукты делятся на 5 основных групп:**
2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия.
3. Овощи, фрукты, ягоды.
4. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.
5. Молочные продукты, сыры.
6. Жиры, масла, сладости.

В ежедневное меню ребёнка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

1. **Сбалансируйте питание ребёнка.**

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ: Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ: Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ: Подсолнечное, кукурузное масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ: Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ): Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

****

****