

## **Памятка родителям**

### **Правильное питание – залог здоровья**

Школьный возраст – это период, когда ребенок становится взрослым.

Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни. Развиваются все основные системы: сердечно-сосудистая и нервная системы, опорно-двигательная (особенно скелет), идёт увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), а также радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием.

Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учится ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми.

Поэтому правильное питание и его грамотная организация – это то, что обеспечивает организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для высоких нагрузок в школе и гармоничного полового созревания.

#### **На что нужно обратить внимание при планировании рациона в первую очередь?**

- При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами.
- Предлагайте ребенку в качестве гарнира крупы, макароны, овощи. Мясные или рыбные блюда тушите, отваривайте или готовьте на пару. Избегайте жареных блюд, полуфабрикатов, продуктов фастфуда, чипсов, соленых сухариков, сладких газированных напитков.
- В рационе Вашего ребенка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа и других минералов.
- Помните, что молоко и молочные продукты – залог «здоровья» костей Вашего ребенка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко было ежедневным напитком ребенка. Оно прекрасно утоляет жажду, содержит кальций и фосфор.
- Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам. Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника.
- Включайте рыбные блюда в меню ребенка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые ребенку жирные кислоты, а морская рыба – ещё и йод. При приготовлении пищи старайтесь использовать йодированную соль.
- Приучайте ребенка утром завтракать дома. Ешьте утром сами, ведь именно на Ваше поведение ребенок ориентируется в первую очередь.

Также не забывайте следить за весом и внешним видом ребенка. Помните, что детское ожирение – одна из проблем современного общества. Склонность к полноте свидетельствует, в первую очередь, о неправильных пищевых привычках школьника и может привести к ранней гипертонии, сахарному диабету и множеству других заболеваний.

Обращайте внимание на вес и пищевое поведение девочек. В этом возрасте они начинают задумываться о своем внешнем виде и могут самостоятельно увлечься «модными» диетами. Соблюдение таких диет может привести к серьезным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой может потребовать длительной физической и психологической реабилитации.