

Что нужно знать родителям о питании школьника



Составными частями здорового питания обучающегося является:

- ° оптимальная структура питания (качественная и количественная)
- ° гарантированная безопасность продуктов питания и блюд
- ° физиологически правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд (соблюдение принципа щадящего питания)
- ° режим питания

В соответствии с вышеуказанным, если ребенок проходит обучение в образовательном учреждении ему совершенно необходимо рационально и сбалансировано питаться.

«ГЛАВНОЕ – БЫТЬ ИНФОРМИРОВАННЫМ!»

К тому же, при отсутствии определенной системы знаний у самого подростка о негативных последствиях **систематического** употребления нежелательных продуктов вместо обычных завтрака, обеда и ужина, подросток ест, что хочет и на что хватило денег. А хочет он именно того, что на самом деле едой не является.

Питаясь организованно в образовательном учреждении, ребенок вовремя и полноценно восполняет свои физиологические потребности в ценных питательных веществах и энергии, которая так необходима для интенсивного образовательного процесса.

Правильное питание одновременно и просто и сложно: питаться желательно не менее 3 раз в день, в одно и то же время.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Если родители хотят видеть своего ребенка в полном здравии, то должны сделать выбор и принять решение об организации правильного питания. В рационе должно присутствовать молоко, творог, сыры, кисломолочная продукция, мясо, рыба, птица, зерновые, овощи и фрукты.

Практически все вышеперечисленные продукты с физиологически правильной технологической и кулинарной обработкой, на современном технологическом оборудовании предлагаются школьникам при организованном питании в образовательных учреждениях. Большая ошибка лишать детей полноценного питания в школе.



ОСТОЖНО! ФАСТ-ФУД!!!!

Возможности организма, даже молодого, не беспредельны - еда всухомятку или сопровождаемая газированными напитками (пепси, кока-кола, фанта), ментолосодержащие конфеты, чипсы, продукты фаст-фуд, богатые легкоусвояемыми углеводами - прямой путь к нарушению сложного механизма, регулирующего функцию желудочно-кишечного тракта. В настоящее время сильно "помолодели" язвы желудка и 12-перстной кишки, часто встречающиеся теперь у 8-9 летних детей, хотя раньше это было казуистикой. Множество болезней (и не обязательно желудка и кишечника) начинаются с неправильного питания ребенка. В этом списке не последнее место занимает ожирение, а также обратное ему состояние - неврогенная анорексия. К сожалению, в разговоре с подростками часто приходится идти от заболевания, так как не всегда в семье сформирован стереотип здорового питания. Исследование пищевого поведения современных школьников выявило его грубые нарушения, свидетельствующие о том, что в обществе исчезает понятие культуры питания. Многие старшие школьники, отвечая на вопрос об обеде, не имеют представления о том, что нормальный обед должен состоять из нескольких блюд. Обед, по их мнению, это прием пищи в середине дня после возвращения из школы. В лучшем случае - это горячее первое или второе блюдо, когда же подросток предоставлен самому себе - это бутерброды, чипсы, продукты типа "бизнес-ланч".

ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.

Работами НИИ питания РАМН установлено, что качество питания часто не связано с материальным достатком семьи и что часто в семьях финансово прекрасно обеспеченных имеются грубые нарушения рациона питания, что обусловлено недостаточной информированностью в вопросах здорового питания.

