Автор: ГУ «Гомельский ОЦГЭиОЗ»

Здоровое питание – путь к отличным знаниям!

Рациональное питание – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Оно повышает устойчивость организма к различным заболеваниям.

Важную роль в правильном питании играет тщательная организация питания в школе и дома. В питании школьника важно соблюдать **соотношение белков, жиров и углеводов (суточный рацион должен включать 30% жиров, 20% белков и 50% углеводов).**

Удовлетворение потребности в **белке** происходит за счет как животных, так и растительных белков. Основные источники животного белка – молоко и молочные продукты, мясо, рыба и яйца. Источниками растительного белка являются бобовые, орехи. Колбасы, сосиски, копчености, гамбургеры, хот-доги должны быть исключены из рациона.

Жиры бывают как животного, так и растительного происхождения. Наиболее полезны растительные жиры. Они содержатся в растительных маслах, которые необходимо использовать в детском питании. В питании детей должен обязательно присутствовать и молочный жир (сливочное масло, сметана). Молоко и молочные продукты с пониженным содержанием жира и богатые кальцием (кефир, сыр, йогурт, творог и др.) следует употреблять ежедневно. Если ребенок не употребляет молочные продукты, ему следует включать в рацион другие богатые кальцием продукты – рыбу (сардины, лосось), зеленые листовые овощи.

Источниками **углеводов** являются крупы, овощи, фрукты, ягоды, молоко (молочный сахар). Свежие овощи, фрукты и ягоды местного происхождения необходимо употреблять несколько раз в день. Наиболее полезны сложные углеводы, которые

содержатся в таких продуктах, как хлеб, различные крупы, сухофрукты и мёд.

Сохранить максимум полезных веществ в пище помогают **приготовление на пару, запекание, тушение, варка.**

Очень важно соблюдать **режим питания**. Питаться желательно не менее 4-х раз в день: завтрак, обед, ужин плюс два перекуса (фрукт, стакан кефира низкой жирности и др.). Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода. Последний приём пищи вечером должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Это обеспечит спокойный и полноценный сон.

Еда должна приносить удовольствие, радость, быть вкусной и аппетитной. Есть нужно медленно, спокойно, тщательно пережёвывать пищу. Немаловажна в питании обстановка, сервировка блюд, посуда. Приему пищи не должны мешать ни телевизор, ни телефон.

Научите своего ребенка здоровому питанию!