

Памятка для родителей . «Питание школьников».



Обеспечьте соблюдение режима питания. Чтобы пища быстро переваривалась и лучше усваивалась, нужно приучить ребёнка есть всегда в одно и то же время.

Принимать пищу нужно не спеша, тщательно пережёвывая каждый кусочек.

Помните, завтрак обеспечивает организм энергией на весь день. Не позволяйте ребёнку пропускать утренний приём пищи.

Приём пищи следует начинать с блюд, которые стимулируют выделение пищеварительных соков: салаты, супы.



Пища должна быть питательной и разнообразной.

В рацион школьника 11-13 лет нужно включать 95 г. белковой пищи. Особенно необходим животный белок, его доля должна составлять 60% от общего количества.



Продукты богатые белком: сыр, молоко, яйца, мясо, рыба, бобовые.

Для того, чтобы восполнить затраченную энергию, детям необходимы углеводы. Прекрасный источник углеводов и клетчатки – свежие фрукты.

