

***Основные правила приема пищи.***

1. Принимать пищу желательно в спокойной обстановке. Не акцентируй свое внимание на радио- или теле, передаче, игрой с телефоном, работе, разговорах... Тогда ты с удовольствием будешь поглощать пищу, твое внимание будет сосредоточенно на пище ее вкусе, ее запахе, то продукты, употребляемые тобой, будут полноценно усваиваться организмом.
2. Режим питания должен быть регулярным. Нерегулярные приемы пищи сбивают с толку и тело и разум.
3. Кушай сидя. Бывает, что очень спешишь, и думаешь всего лишь быстро перекусить, дай себе время присесть за стол, тогда пищеварение будет полноценным и нормальным.
4. Очень плохо принимать пищу в нервом или возбужденном состоянии. Когда человек разгневан, пищеварительные ферменты, вырабатываются организмом в гораздо меньшей недостаточной степени. А когда почувствуешь, что ты уже спокоен и ничего не раздражает и не мешает кушать, приступай к еде.
5. Не переедай. Когда ощутишь комфортное состояние в желудке, значит, ты уже поел. Пища не должна поступать в количестве более чем 75% от чувства полного насыщения. Ведь когда желудок наполнен до отказа, метаболизм функционирует неполноценно.
6. Старайся не есть пищу в холодном виде. Такая еда затормаживает и гасит процесс пищеварения, и отнимают у твоего организма тепловую энергию.
7. «Когда я ем, я глух и нем»- не болтай, пережевывая еду. Твои ощущения во время еды и твои мысли о том, какой пища имеет аромат, вкус и внешний вид принесут удовольствие и пользу от трапезы.
8. Не спеши, при приёме пищи, кушай не торопясь. Когда быстро заглатываешь еду, затрудняется процесс пищеварения. Пищу принимай небольшими кусочками, постепенно, пока не прожуешь предыдущий кусок.
9. Не кушай снова до тех пор, пока предыдущая еда хотя бы частично не усвоится. Это условие разрешается нарушить лишь в период тяжелых тренировок, когда организму необходим постоянный источник энергии. Но все равно, нужно дать фору желудку хотя бы двадцать минут – полчаса. В основном кушать стоит при первом же малейшем признаке голода.
10. Не беги сразу после еды и не ложись. Пересиди спокойно, хотя бы несколько минут, тогда пища будет перевариваться легче, без напряжения и проблем.

Енбекская СШ-сад



***Енбекская СШ-сад***

***ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:***

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.  
   Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе, в14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).
4. Учащиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00—16:30 —горячее питание в школе (полдник), в 19:30- 20:00-ужин (дома).
5. Следует употреблять йодированную соль.
6. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
7. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
8. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
9. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
10. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

*Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 −20% из белков, на 20 −30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.*



**Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника**

**Енбекская СШ-сад**

**Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника**

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаѐт условия к их адаптации к современной жизни. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Организму школьника регулярно требуется количество жиров, белков и витаминов, которое необходимо для здорового роста и правильного развития.

Врачи утверждают: чтобы школьник хорошо учился, он должен основательно подкрепиться с утра, да и вообще быть вдоволь накормленным, причем правильно. С утра ребенка следует кормить сложными углеводами - эту энергию для мозга желудок добывает из каш - овсяной, гречневой, пшенной. Такие кашки не дадут проголодаться в течение нескольких часов! Исключение - рисовая и манная. Они усваиваются практически моментально, а значит, голод вернется гораздо быстрее. К каше добавьте что-нибудь белковое, например творог (но не сладкий творожный десерт, там искусственных пищевых добавок может быть больше, чем молока).

Вы, родители, в ответственности за то, как организовано питание ваших детей.

**Правила здорового питания:**

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

4. Учащиеся в первую смену должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в школе – горячий завтрак, после окончания занятий – обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а ужин (дома).

5. В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника. Рецепт приготовления витаминного отвара из шиповника: 15 грамм сухих плодов шиповника (на 1 человека) промывают в холодной воде, раздавливают, заливают стаканом кипятка и кипятят в эмалированной по суде в течение 10 минут при закрытой крышке. Затем отвар настаивают 3-4 часа, процеживают, дают пить по 1 стакану в холодном или горячем виде (можно добавить сахар). Содержание витамина С в стакане отвара составляет 100 мг. Хранить отвар можно не более 2 суток.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.