

В рационе ребенка **НЕ должны** присутствовать такие вредные для здоровья продукты, как:



Кроме того, в состав продуктов, используемых в питании детей школьного возраста, не должны входить уксус, консерванты, в особенности бензойная и сорбиновая кислоты и их соли, усилители вкуса и аромата, искусственные красители.

Для приготовления пищи выбирайте щадящие способы: запекание, варение, приготовление на пару.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Куриное суфле



Куриная грудка, 1 небольшая морковь, цветная капуста, 1 яйцо.

Если цветная капуста заморожена, то предварительно отварить, морковь натереть на крупной терке, все измельчить в блендере до однородной массы, разложить по формочкам и отправить в мультиварку или пароварку на 40 минут.



«Оладушки как у бабушки»



Пшеничная мука 80 г, молоко 80 г, яйцо 1 шт., яблоки небольшие 2-3 шт.

Смешать яйцо с молоком, просеять туда муку и перемешать. Очистить яблоки от кожуры, натереть их на терке. Добавить яблоки к основной смеси, перемешать.

Сформировать оладушки и отправить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.



Подготовили: врач по медицинской профилактике (заведующий) ООЗ Прошина Ю.Е., врач-гигиенист (заведующий) ОГДиП Конолин Г.Ф. Центр печати, тираж – 300 экз. 2023 г.



Гродненский зональный ЦГЭ

Правильное питание ребенка - здоровое и здоровое!



(советы для родителей по питанию детей школьного возраста)

Здоровое правильное питание школьника – залог здоровья на весь учебный год!

2023



Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и счастливым.

Одно из обязательных условий этого – правильное питание.

От того, как и что ест Ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра. Школьники по полдня проводят вне дома, а некоторые – и вовсе весь день, оставаясь в продленке. Задача родителей – накормить ребенка правильным завтраком и ужином.

Чтобы организовать правильное питание, необходимо придерживаться следующих правил:

Питание должно быть:

РАЗНООБРАЗНЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ – в котором правильно сочетаются все необходимые для организма вещества (белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины и минералы);



РЕГУЛЯРНЫМ – необходимо приучать ребенка питаться в одно и то же время 4-5 раз в день. Интервалы между приемами пищи не более 4 часов;



Режим питания – 4-5 разовый:

СООТВЕТСТВУЮЩИМ ЭНЕРГОПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА – см. табл.:

Возраст	Девочки	Мальчики
6-11 лет	2100-2300 ккал	
11-18 лет	2700 ккал	



Ежедневно в рацион школьника должны входить следующие продукты питания: молоко и кисломолочные напитки, мясо, птица, растительное масло, хлеб, крупы, овощи, фрукты или соки.

Не более 2 раз в неделю (с учетом питания в школе) допустимо включать в рацион учащегося колбасы и сосиски вареные (высшего и первого сортов).

Обязательно не менее 1 раза в неделю включайте в рацион ребенка рыбу и морепродукты, так как это источники полноценного белка и незаменимых аминокислот, важных для растущего организма.

Из мяса отдавайте предпочтение **нежирным** сортам: говядина, телятина, курица, индейка.

В фруктах, овощах, плодовоовощных соках высокое содержание углеводов, витаминов, минералов, полезной клетчатки, пищевых волокон, улучшающих работу органов пищеварения.

Соль и сахар в рационе школьника должны присутствовать **минимально**.

Из сладостей лучше использовать пастилу, зефир, мармелад, мед.

Самые вредные продукты



