

Памятка для родителей «Здоровое питание школьника»

1. Самое лучшее – не заставлять ребенка есть, когда он не голоден, и доверять его аппетиту.

2. Говорите ребенку о пользе здорового питания. Приучайте его питаться горячей пищей.

3. Обсуждайте с ребенком его рацион питания, вовлекайте подростка в процесс покупки и приготовления пищи.

4. Самое главное - максимальное разнообразие пищи, обеспечивающее поступление в организм всех необходимых питательных веществ.

5. Не подгоняйте детей: "Ешь скорее!", "Ну, что ты там тянешь!" и т.п. Даже если вы опаздываете, то вред от опоздания будет несравненно меньшим, чем тот вред, который нанесет спешка не только системе пищеварения, но и психике ребенка.

6. Не предлагайте детям еду, если они находятся в состоянии сильного эмоционального переживания, а также когда ребенок устал, когда он замерз или перегрелся, полон страха или гнева, при лихорадке, болях.

7. Старайтесь не использовать пищу (обычно для этого используют сладости) в качестве поощрения, вознаграждения за хорошее поведение. Также не стоит использовать еду (те же сладости) в качестве утешения - это может привести к тому, что уже взрослый человек при возникающих у него неприятностях будет стремиться найти утешение в еде, что в большинстве случаев и приводит к ожирению.

Если школьник агрессивный, то не рекомендуется употреблять: колбасы, сосиски, копчености, мясные консервы, в которых есть такие добавки: нитрат калия (Е-252), нитрат натрия (Е-251) и нитрит натрия (Е-250). Они придают изделиям стойкий "мясной" розовый цвет, их количество изготовители строго дозируют, не допуская превышения. Но, накопившись в организме подростка, они могут провоцировать раздражительность и немотивированную агрессию.

Если ребенок рассеянный, то нужно давать продукты, богатые витаминами группы В и Е, а также холином - блюда из печени, почек, беконной свинины, мяса домашней птицы, яиц, бобовых, зелени.

Если школьник часто в плохом настроении, то рекомендуются продукты, богатые витамином РР и фолиевой кислотой (витамин В9). Сельдерей, морковь с абрикосами или курагой, зерновой хлеб, свежая рыба, морепродукты, финики, инжир, чернослив.