

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ДАВАЯ РЕБЕНКУ ДЕНЬГИ НА ПИТАНИЕ, ПРОКОНТРОЛИРУЙТЕ, НА ЧТО ОН ИХ ТРАТИТ!



Вопрос о правильном рационе питания детей школьного возраста волнует всех родителей, заботящихся о здоровье своих отпрысков. Карманные деньги, выдаваемые на «мелкие расходы», чаще всего тратятся на вредные вкусности.

Например, **картофельные чипсы**. Даже если упаковка сообщает, что внутри картофель и ничего, кроме картофеля, стоит задуматься, на чем этот картофель доведен до золотистого цвета и привлекательного хруста. Правильно, на масле. Причем вряд ли том, которое вы покупаете для того, чтобы поджарить картошечку дома.

Для приготовления чипсов используют дешевые кулинарные жиры, избыточные транс-изомерами. И жиров этих в чипсах остается столько, что их можно признать настоящей жирно-углеводной миной. О стабилизаторах, красителях и ароматизаторах скромно умолчим.

Шоколадные батончики, «полные орехов», порадуют не только огромным количеством легко усваиваемых простых углеводов, но и трансжирами, красителями, ароматизаторами и прочим обманом органов чувств. Леденцы на палочке – прекрасная питательная среда для бактерий в полости рта. С доставкой на дом, да еще пролонгированного действия.



Особняком можно поставить **сладкие напитки**, призванные, если верить рекламе, утолить жажду. Чтобы представить себе примерный состав такого напитка, можно смешать в стакане чайную ложку соды, такое же количество лимонной кислоты и две столовые ложки сахара. А теперь взболтать и попробовать выпить. В баночке или бутылке с яркой этикеткой все то же самое плюс всевозможные вкусовые добавки. Именно сахар и его заменители в напитках не дадут утолить жажду. Через несколько минут все равно снова захочется пить.

Сухарики... На первый взгляд в них нет ничего плохого. Сухарики – это подсушенный хлеб. И исконно русский продукт. НО щедро присыпанный ароматизаторами, консервантами, разрыхлителями, разделителями, современные сухарики приобрели новые небезопасные свойства.

В составе сухариков и чипсов шведские ученые выявили опасные канцерогены. В частности, такое вещество, как акриламид.

Акриламид – белое или прозрачное кристаллическое вещество, растворимое в воде. Известно, что оно повреждает нервную систему и по данным онкологов, является причиной генетических мутаций и образований опухолей брюшной полости. Акриламид образуется в результате нагревания богатой углеводами пищи. Причем, если продукты варить, то канцероген не образуется вообще.

Вред чипсов и сухариков – факт уже бесспорный.



КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ РАЦИОН НАШЕГО ШКОЛЬНИКА, ВИДНО ИЗ ТАБЛИЦЫ.

Послушно съедая все перечисленные продукты в указанных дозах, ребенок будет расти здоровым и хорошо себя чувствовать, все основные системы организма будут развиваться как положено и так далее. Но жизнь наша очень далека от идеала. Как же совместить бешеный ритм жизни наших детей с заботой об их здоровье вообще и правильным здоровым питанием школьников в частности? Конечно же жить и есть по расписанию в современных условиях мало у кого получается. Компромисс возможен, если режим воспринимается как чередование умственных, физических нагрузок и отдыха. В период нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. А более плотную часть рациона, сытный обед, который поставляет белки и жиры, и требует долгого переваривания, лучше совместить с периодом более или менее продолжительного отдыха.

НОРМЫ ЕЖЕДНЕВНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКАМИ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

ПРОДУКТЫ	7-10 ЛЕТ	11-13 ЛЕТ
Хлеб пшеничный	150 г	200 г
Хлеб ржаной	70 г	100 г
Мука пшеничная	25 г	30 г
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45 г	50 г
Картофель	200 г	250 г
Овощи	275 г	300 г
Фрукты свежие	150-300 г	150-300 г
Фрукты сухие	15 г	20 г
Сахар	60 г	65 г
Кондитерские изделия	10 г	15 г
Масло сливочное	25 г	30 г
Масло растительное	10 г	15 г
Яйцо	1 шт	1 шт
Молоко, кефир	500 г	500 г
Творог	40 г	45 г
Сметана	10 г	10 г
Сыр	10 г	10 г
Мясо, птицы, колбасы	140 г	170 г
Рыба	40 г	50 г.



МОЛОДЕЖЬ ВЫБИРАЕТ ЖИЗНЬ!!!

То, что кажется сегодня
НЕВОЗМОЖНЫМ, благодаря
УПОРНЫМ ТРЕНИРОВКАМ,
со временем покажется
банальным
пустяком.

