**ПОРАДИ БАТЬКАМ ПО РАЦІОНАЛЬНОМУ ХАРЧУВАННЮ**

**ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ!**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Діти – наше майбутнє!****Ми не можемо позбавити їх бути щасливими і здоровими.** Захистити та зберегти дитинство, здорове в розумовому, фізичному та психічному розумінні – значить проявити реальну турботу по збереженню генофонду нації.Сьогодні ми розміщуємо поради по раціональному харчуванню дітей, бо воно забезпечує гармонійний розвиток дитини.Нездорове харчування людини протягом життя,  особливо в дитинстві, відіграє надзвичайно важливу роль у розвитку багатьох небезпечних захворювань, які ведуть до інвалідності, а потім і до передчасної смерті, зокрема: ожиріння, цукровий діабет, гіпертонічна хвороба, онкологічні захворювання та психічні розлади.Сьогодні ми розміщуємо пам’ятку по раціональному харчуванню дітей шкільного віку, щоб в черговий раз наголосити та звернути увагу батьків, як важливо дітям дотримуватись режиму харчування та вживати якісну їжу.**ПАМ’ЯТКА ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ЇХ БАТЬКІВ****ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – ОСНОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ!** **ГОДИНИ ПРИЙОМУ ЇЖІ ТА НАБІР СТРАВ:**[http://medstatcher.at.ua/_pu/0/s67419269.jpg](http://medstatcher.at.ua/_pu/0/67419269.jpg)

|  |  |
| --- | --- |
| **7:30 - 8:00**Перший сніданок | Каша, овочева страва, кава, чай |
| **10:30 - 11:00**Другий сніданок | Страви із яєць, чай, кава |
| **12:00 - 12:30**Обід | Салат, перша страва, страва із м’яса, птиці чи риби, гарнір, напій |
| **18:00 - 18:30**Вечеря | овочева, сирна страва або молоко, кефір |

Ранковий сніданок дітей повинен бути ситним і містити не менше  25% добового раціону;Другий сніданок може становити 20% добового раціону;Обід звичайно становить 35% добового раціону;Вечеря становить 20% добового раціону. **ОРІЄНТОВНИЙ ДОБОВИЙ НАБІР ПРОДУКТІВ****ДЛЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ:**

|  |  |
| --- | --- |
| * **350г хліба**
* **40г круп’яних виробів;**
* **5г бобових;**
* **360г картоплі;**
* **380-450г овочів;**
* **200-220г фруктів і ягід;**
* **190-210г м’яса;**
* **50-55г риби;**
 | * **0,5л молока і кисломолочних продуктів;**
* **15г сметани;**
* **20г твердого сиру;**
* **30г м’якого сиру;**
* **2 яйця на 3 дні;**
* **30г вершкового масла;**
* **25г рослинної олії.**
 |

|  |
| --- |
|             **Їжа повинна мати:** |
| * приємний смак і відповідну консистенцію та температуру;
 |
| * викликати бажання їсти.
 |
|   |
| **На сніданок та вечерю необхідно виділяти 30хв., а на обід 50хв.** |
|    |
| **ШАНОВНІ БАТЬКИ!** |
|   |
|        Якщо Ваша дитина буде постійно дотримуватись режиму харчування та вживати якісну їжу, їй гарантовано: |
| * гармонійний психофізичний розвиток;
 |
| * добре навчання;
 |
| * протягом життя дитина не буде мати проблем зі здоров’ям.
 |
|        **Ми повинні працювати над цією проблемою всі разом, адже рятуючи життя дітей – ми рятуємо надію.** |

  |
|  |