**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)](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.** | |
|  |