

## Памятка по правильному питанию

В век фаст-фудов, сухариков, чипсов и газированной воды подростки и дети с избыточным весом становятся привычным явлением. Когда ситуация выходит из-под контроля, родители начинают понимать, насколько важной для здоровья является сбалансированная диета для детей.

Пренебрежение и полная бесконтрольность процесса приёма пищи ребёнком ведут к ожирению и, как следствие, росту в геометрической прогрессии вероятности заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и прочими.

Для того, чтобы этого не допустить детям нужно соблюдать следующие рекомендации врача-диетолога:

Во-первых, обязательно завтракать!

- Правильно на завтрак есть омлет, молочную кашу, бутерброд с горячим питьём.
- Нельзя уходить в школу натощак. Это нарушает работу головного мозга, снижает работоспособность.
- Необходимо соблюдать режим питания.

## Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены

Смена	Часы приёма пищи	Вид и место питания
Первая	7.30 — 8.00	Завтрак дома
	10.00 — 11.00	Горячий завтрак в школе
	12.00 — 13.00	Обед дома или в школе
	19.00 — 19.30	Ужин дома
Вторая	8.00 — 8.30	Завтрак дома
	12.30 — 13.00	Обед дома (перед уходом в школу)
	16.00 — 16.30	Горячее питание в школе
	19.30 — 20.00	Ужин дома

Детский режим питания зависит от учебной нагрузки, занятий спортом, трудовой деятельности. Кроме того режим питания может меняться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков по интересам. Нужно всегда стремиться кушать строго в одно и то же время.

Во-вторых, сладости лучше кушать на обед в качестве десерта. Важно не допустить развитие кариеса зубов. Для этого нужно соблюдать четыре правила приёма сладостей:

- не ешь сладкое в промежутках между приёмами пищи;
- не ешь сладкое перед сном;
- не заканчивай еду сладким блюдом;
- в случае нарушения трёх первых правил почисти зубы или хотя бы прополощи рот.

В третьих, необходимо запомнить, что энергетические напитки – это вредно! Основным компонентом безалкогольных энергетических напитков является кофеин. Он возбуждает деятельность сердечной мышцы, расширяет просвет кровеносных сосудов головного мозга, истощает нервную систему. Эффект от приёма кофеин-содержащих напитков длится всего 3-4 часа, а затем происходит истощение нервной системы.

Производители пытаются убедить, что тонизирующие напитки насыщают организм человека энергией, но это не так. Тонизирующие напитки не добавляют энергии, а насильно «вычерпывают» её из организма. После этого появляется усталость, раздражительность и бессонница.

И в четвёртых, пища должна быть свежей, а питание – разнообразным и сбалансированным. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше биологически активных веществ поступает в организм. Для нормальной жизнедеятельности организма необходимы белки, жиры и углеводы.

Правильное, сбалансированное питание, как образ жизни – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие.