

Консультация для родителей.



Питание школьника должно быть сбалансированным.

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы**, но и **незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы**. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

- В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:
- молоко или кисломолочные напитки;
- творог;
- сыр;
- рыба;
- мясные продукты;
- яйца.
- А также продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие. Полноценное питание, полученное в раннем возрасте, способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости.**

Среди людей, получающих полноценное питание, острые заболевания встречаются реже, протекают в менее тяжелой форме и имеют меньшую продолжительность. Полноценное питание, кроме того, способствует сохранению психического, социального и физического здоровья на протяжении всей жизни, например, посредством укрепления позитивного образа тела и повышения чувства собственной значимости. Здоровое питание, более того, делает жизнь более комфортной, позволяя молодым людям развить здоровые зубы и десны. Таким образом, полноценное питание в период детства позволяет заложить основу здоровой взрослой жизни.

Здоровая пища также позволяет сохранить активность в старости. Так, молодость во многих отношениях является уникальным периодом для формирования наиболее крепких костей с тем, чтобы сократить риск остеопороза в старости. Рационы богатые кальцием позволяют сформировать крепкие кости, в то время как рационы насыщенные протеином и солью повышают риск уменьшения плотности кости к старшему возрасту. Поэтому важно содействовать детям в приобретении знаний, навыков и взглядов, которые позволят им сохранить свое здоровье, а также здоровье тех, о ком они заботятся. Полезно обучать детей культуре здорового питания с раннего возраста, поскольку привычки в еде приобретаются в младшем возрасте и впоследствии их сложно изменить.