

## Советы родителям

Нужно помнить об опасных продуктах для здоровья. Что нужно ограничить в рационе?

Употребляя сладкую газировку, сахар и белый хлеб ребенок может прибавить в весе. От продуктов, в составе которых содержатся консерванты и красители у детей начинается аллергия. В несезонных овощах и фруктах уже нет витаминов, а потому и пользы. В маргарине, кетчупе и соусах промышленного производства также нет полезных веществ. Опасно для ребенка чрезмерное употребление кофеина и острых блюд. Богаты вредными канцерогенами фастфуды, жвачки, блюда, приготовленные во фритюре.

Диетологи утверждают, чтобы белки животного происхождения в рационе школьника должно составлять не менее 60%. Количество углеводов должно быть в 4 раза больше, чем белка. Быстрые углеводы, сладости не должны превышать 10-20% всех углеводов.

Школьник с большей вероятностью начнет питаться правильно, если вся семья делает то же самое. Даже будучи подростком, дети продолжают смотреть на родителей как на пример. И если папа ест на ужин жареный стейк, а мама запивает чаем третий кусок торта, то с чего вы взяли, что ребенок будет есть рис с вареной грудкой? Необходимо рассказывать школьнику о том, как важно питаться правильно для того, чтобы быть здоровым.

Если ваш ученик не хочет питаться в школьной столовой, то соберите ему с собой сэндвичи с сыром или запеченным мясом, булочку с творогом, рогалик. Полезны будут молочные продукты: кефир, ряженка, йогурт. Не забудьте об овощах и фруктах. Еду лучше упаковать в контейнер, а бутерброды предварительно завернуть в пищевую пленку, чтоб запах не распространился на учебники и тетради.

Не давайте детям полностью обезжиренные продукты, но отдавайте предпочтение маложирным видам молочной продукции.

И не забывайте, что человек на 80% состоит из воды. Вода это источник жизни. Она очищает организм от токсинов и вредных веществ. Приучайте ребенка пить необходимо количество именно воды, не заменяя ее чаем и другими жидкостями. На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, давайте ребенку больше воды или молока.