**Памятка для родителей «Знаете ли вы, что…?»**

- Питание школьника должно быть сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие белки, жиры и углеводы,  аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

**-** Калорийность рациона школьника должна быть следующей: **7-10 лет – 2400 ккал, 14-17лет – 2600-3000ккал**

- Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

- **Необходимые продукты для полноценного питания школьников:**

1. **Белки.** Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. **Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка**, из них 40-55 г животного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать  молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

2. **Жиры** также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в  «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. **Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.** Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

3. **Углеводы** необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. **Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г**, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб или вафельный хлеб, крупы, картофель, мёд, сухофрукты, сахар.

4. **Витамины и минералы.**

***Продукты, богатые витамином  А:***морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень,  плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

***Продукты-источники витамина С:*** зелень петрушки и укропа, помидоры, черная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

***Витамин Е содержится в следующих продуктах:*** печень,  яйца, пророщенные зёрна пшеницы, овсяная и гречневая крупы .

***Продукты, богатые витаминами группы В:*** хлеб грубого помола, молоко, творог, печень,  сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.

- В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие. Вода, хоть и не является продуктом питания, но составляет около шестидесяти процентов от общей массы организма. Школьнику необходимо ежедневно потреблять порядка полутора-двух литров воды.