Родителям на заметку…

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ВКУСНЫХ ЗАВТРАКОВ.

Сырники «Школьный звонок».

100 г творога, 3–4 ч.л. муки, 2 ст.л. геркулеса, 2 ч.л. сливочного масла, 1 яйцо, формочки в виде колокольчика – по желанию, растительное масло – для жарки. Творог протереть через сито, добавить яйцо, овсяные хлопья, муку и тщательно перемешать. Собрать массу в колобок и раскатать скалкой в пласт толщиной 1 см. Формочкой вырезать колокольчики (если нет формы, сформировать шарики руками), обжарить на растительном масле или приготовить на пару. Подавать с медом или сладким ягодным соусом.

Овсяные блинчики «Ягодка-малинка».

200 мл молока, 1 яйцо, 120 г овсяной муки, 1 ст.л. сахара, 1 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли, свежая или замороженная малина (или любые другие ягоды), мед. Яйца взбить с солью и сахаром, влить молоко, добавить просеянную муку и разрыхлитель, перемешать венчиком до однородной массы. Испечь блинчики. На блин выложить ягоды, добавить несколько капель меда, свернуть.

Салат «Нарядные бантики».

80-100 г макарон «Бантики», 5–6 соцветий брокколи, четверть красного болгарского перца, 1 ст.л. замороженного горошка, 100 г ветчины или отварной говядины, 2-3 черри, щепотка тертого сыра. Макароны отварить и промыть под холодной водой. Брокколи и горошек отварить на пару, остудить. Перец и ветчину нарезать небольшими кубиками, добавить макароны, брокколи, горошек и перемешать. Выложить салат на тарелку, сверху посыпать тертым сыром и украсить дольками черри.

Уважаемые родители, помните!

Главное-это здоровье вашего ребенка и улыбка на его лице.

ГКОУ СО «Харловская школа-интернат».

Памятка для родителей.

Правильное питание школьника.

Здоровье ребенка превыше всего, Богатство Земли не заменит его!

Основы здоровья закладываются в школьные годы!

Правильное питание*- *питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

БЕЛКИ - «кирпичики», из которых строятся клетки организма. Ценными для школьника являются рыбный и молочный белок. Содержатся в молоке, твороге, сыре, рыбе, мясе, яйцах.

ЖИРЫ - источники энергии. Содержатся в масле, сметане, сале. Норма потребления жиров для школьника – 80-90 граммов в сутки.

УГЛЕВОДЫ. Необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Содержатся в хлебе, картофеле, крупах, мёде, сухофруктах, сахаре.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ. Содержатся в моркови, перце, зелени, помидорах, шиповнике, рябине, смородине, цитрусовых, печени, овсяной и гречневой крупах, молоке, твороге, ржаном хлебе, капусте, яблоках, бобовых.

Важно помнить! **В рационе школьника должны присутствовать минеральные соли и микроэлементы:** ***йод, железо, фтор, медь, селен.***

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

- Питание должно быть максимально разнообразным.
- Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и тоже время.
- При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
- Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
- Ежедневно в рационе должны присутствовать молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
- Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов.
- Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли.

10 САМЫХ «ВРЕДНЫХ» ПРОДУКТОВ.

- ***Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.***
- ***Чипсы, картофель фри.***
- ***Газированные напитки.***
- ***Шоколадные батончики.***
- ***Колбасы и сосиски.***
- ***Жирное мясо.***
- ***Майонез, кетчуп, фабричные соусы.***
- ***Продукты быстрого приготовления.***
- ***Соль.***
- ***Алкоголь.***