

Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний. Родители в ответственности за то, как организовано питание детей.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Ребенок должен есть *разнообразные пищевые продукты*. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

1. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: *мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты*. Ряд продуктов: *рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр* - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

1. Ребенок должен питаться *не менее 4 раз в день*.

7.30- 8.00 *завтрак* (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 *горячий завтрак* в школе

14.00- 15.00 *обед* в школе или дома

19.00- 19.30 *ужин* (дома)

Для детей посещающих ГПД (группу продленного дня) обязательно предусматривается *двухразовое или трехразовое питание* (в зависимости от времени пребывания в школе).

1. Следует употреблять *йодированную соль*.

1. В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать *витамины-минеральные комплексы*, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

1. Для обогащения рациона питания школьника *витамином «С»* рекомендуем ежедневный прием *отвара шиповника*.

1. Прием пищи должен проходить в *спокойной обстановке*.

1. Если у ребенка имеет место *дефицит или избыток* массы тела, необходима консультация врача для *корректировки* рациона питания.

1. Рацион питания школьника, занимающегося *спортом*, должен быть *скорректирован* с учетом объема физической нагрузки.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!