

## Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

Полноценное и правильно организованное питание- необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Мы, родители, в ответственности за то, как организовано питание наших 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.
2. **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**.
3. 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)
4. Следует употреблять **йодированную соль**.
5. В **межсезонье** (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать **витаминно-минеральные комплексы**, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рациона питания школьника **витамином «С»** рекомендуем ежедневный прием **отвара шиповника**.
7. Прием пищи должен проходить в **спокойной обстановке**.
8. Если у ребенка имеет место **дефицит или избыток** массы тела, необходима консультация врача для **корректировки** рациона питания.
9. Рацион питания школьника, занимающегося **спортом**, должен быть **скорректирован** с учетом объема физической нагрузки.