

# **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

## **О НЕОБХОДИМОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА**

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

### **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

**\$11.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.**

**\$12.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**

**\$13.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)**

**\$14.Следует употреблять йодированную соль.**

**\$15.В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.**

**\$16.Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.**

**\$17.Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.**

**\$18.Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.**

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

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**