

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА:

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЕСТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ. ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ОКОЛО 15 НАИМЕНОВАНИЙ РАЗНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

1

Ежедневный рацион питания должен включать:

- Мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты;
- Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты;

2

Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день:

1. завтрак (дома, перед уходом в школу);
2. горячий завтрак (в школе в соответствии с возрастом);
3. обед (в школе или дома);
4. ужин (дома).

3

Следует употреблять йодированную соль.

4

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

5

Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

6

Если у ребенка дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача-диетолога, с целью корректировки рациона питания

7

Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть предусмотрен с учетом объема физической нагрузки



ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ:



Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления



Мясо диких животных, яйца и мясо водоплавающих птиц



Зельцы, кровяные и ливерные, сырокопченые колбасы, заливные блюда, студни, форшмак из сельди



Грибы, сало, маргарин, паштеты и блинчики с мясом и творогом



Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия



Окрошки и холодные супы



Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом, яичница-глазунья



Уксус, горчица, хрен, перец острый и другие жгучие приправы



Острые соусы, кетчуп, майонез, маринованные овощи и фрукты



Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты)



Арахис, карамель, в том числе леденцовая



Квас, натуральный кофе, энергетики, газировка, кумыс