

## **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).

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

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 рационно питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.
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.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!



## Содержание продуктов питания в рационе человека

