

## Памятка для родителей «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 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.