

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

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.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!