ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

**О НЕОБХОДИМОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА**

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

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

$1**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.**

$1**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***

$1**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)*

$1**4.Следует употреблять *йодированную соль*.**

$1**5.В *межсезонье* (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать *витаминно-минеральные комплексы*, рекомендованные для детей соответствующего возраста.**

$1**6.Для обогащения рационно питания школьника *витамином «С»* рекомендуем ежедневный прием *отвара шиповника*.**

$1**7.Прием пищи должен проходить в *спокойной обстановке*.**

$1**8.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!!!