|  |
| --- |
| **МБОУ Жирновская СОШ**  **Памятка для родителей Здоровое питание**  **Памятка №1**  **«Правила здорового питания»**  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.  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.  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)  Следует употреблять  йодированную соль.  В межсезонье (осень-зима, зима - весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.  Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.  Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.  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. |