

Памятка для родителей «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 разных наименований 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).

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

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.

