

Памятка родителям о необходимости здорового питания

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

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.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!