**Памятка родителям о необходимости   
 здорового питания школьника.**

**Рекомендации школьникам.**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 — в течение недели должны присутствовать 2—3 раза   
обязательно.   
3. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные   
комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.   
4. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный   
прием отвара шиповника, квашенной капусты и др. продуктов богатых витамином «С»   
5. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.   
6. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у   
медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион   
питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от   
нормы.   
7. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом   
объема физической нагрузки.   
Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 −20% из белков, на 20 −30% из жиров, на 50- 55%   
из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.   
Пища плохо усваивается (нельзя принимать):   
Когда нет чувства голода.   
При сильной усталости.   
При болезни.   
При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.   
Перед началом тяжёлой физической работы.   
При перегреве и сильном ознобе.   
Когда торопитесь.   
Нельзя никакую пищу запивать.   
  
Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс   
брожения.   
  
 **Рекомендации:**  
В питании всё должно быть в меру;   
Пища должна быть разнообразной;   
Еда должна быть тёплой;   
Тщательно пережёвывать пищу;   
Есть овощи и фрукты;   
Есть 3—4 раза в день;   
Не есть перед сном;   
Не есть копчёного, жареного и острого;   
Не есть всухомятку;   
Меньше есть сладостей;   
Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.   
  
*Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из   
муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.*