

Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

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

Вы, родители, в ответственности за то, как организовано питание ваших детей.

Правила здорового питания:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания должны присутствовать: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие фрукты и овощи. Ряд продуктов: рыба, яйца, кисломолочные продукты, сыр – в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
3. Ребенок должен есть не менее 4 раз в день.
Учащиеся в первую смену: в 8.00 час. должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу). В 9.00-10.40 час. – горячий завтрак в школе. В 13.00 - 14.00 час. – после окончания занятий - обед в школе или дома, а в 18.00 – 18.30 час. ужин (дома).
4. В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
5. Прием пищи должен проходить в спокойной дружелюбной обстановке.
6. Если у ребенка имеет место быть дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения от нормы физического развития.
7. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.