

Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника



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

Мы, родители, в ответственности за то, как организовано питание наших детей.

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.

Ребенок должен питаться не менее 5 раз в день

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.05.- 10.25 горячий завтрак в школе

12.05- 12.25 обед в школе

16.00.-16.30. полдник дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

3. Следует употреблять йодированную соль.
4. В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
5. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.
6. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
7. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
8. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.