

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и здоровой жизни, отсутствия многих заболеваний. Мы, родители, ответственны за то, как питаются наши дети.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Школьнику необходимо питаться не менее 4 раз в сутки.

Рацион не должен быть однообразным: следует включать в него около 15 разных продуктов питания ежедневно и не менее 30 в течение недели.

Мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты – это то, что школьнику нужно есть каждый день. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог, кисломолочные продукты, сыр – должны появляться на столе ребёнка 2-3 раза в неделю.

Рекомендуется употреблять йодированную соль.

В межсезонье (осень-зима, зима-весна) специалисты советуют принимать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные детям соответствующего возраста.

Обогатить рацион школьника витамином С поможет включение в меню каждого дня отвара шиповника.

Приём пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Если у подростка дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения от нормы.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

1. Соблюдай режим питания

Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.



2. Сделай разнообразным свой рацион

Каждый день в рационе должны присутствовать 5 групп продуктов:

- 1) зерновые продукты (желательно из цельного зерна) и картофель
- 2) овощи, бобовые, ягоды и фрукты
- 3) молоко и молочные продукты
- 4) мясо, птица, рыба и яйца
- 5) дополнительные пищевые жиры и яйца



3. Питайся каждый день в школьной столовой

Ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой