

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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