

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 1. Ребёнок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребёнка 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 ребёнка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие фрукты и овощи. 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.**
- 3. Ребёнок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:00-7:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 10:00-11:00 – горячий завтрак в школе, в 13:30-14:00 – после окончания занятий – обед в школе (обязательно для учащихся групп продлённого дня) или дома, а в 18:00-18:30 – ужин (дома).
Посещение детьми групп продлённого дня может быть разрешено только при организации для них двухразового или трёхразового питания.**
- 4. Следует употреблять йодированную соль.**
- 5. В межсезонье (осень – зима, зима - весна) ребёнок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.**
- 6. Для обогащения рациона питания школьника витамином С рекомендуется обеспечить ежедневный приём отвара шиповника.**
- 7. Приём пищи должен проходить в спокойной обстановке.**
- 8. Если у ребёнка имеется дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания школьника должен быть скорректирован с учётом степени отклонения физического развития от нормы.**
- 9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учётом объёма физической нагрузки.**