**Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника.**

 Рекомендации школьникам. Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

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 — в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.

3. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

4. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника, квашенной капусты и др. продуктов богатых витамином «С»

 5. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

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

7. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки. Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 −20% из белков, на 20 −30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах. Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

 Когда нет чувства голода.

При сильной усталости.

 При болезни.

При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.

Перед началом тяжёлой физической работы.

При перегреве и сильном ознобе.

 Когда торопитесь.

Нельзя никакую пищу запивать.

Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

 Рекомендации: В питании всё должно быть в меру;

 Пища должна быть разнообразной; Е

да должна быть тёплой;

Тщательно пережёвывать пищу;

 Есть овощи и фрукты;

Есть 3—4 раза в день;

Не есть перед сном;

Не есть копчёного, жареного и острого;

Не есть всухомятку;

 Меньше есть сладостей;

Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса



