

7. 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 должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

8. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.



**Желаем здоровья
вашим детям!**

«Поговорим о правильном питании»

(памятка для родителей)



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

Вы, родители, в ответственной за то, как организовано питание ваших 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.



3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

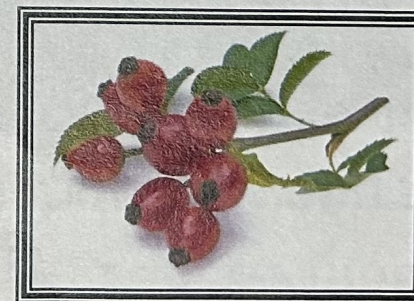
Учащиеся в первую смену в 7:00-8:00 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 10:00-11:00 - горячий завтрак в школе, в 12:30-13:30 - после окончания занятий - обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00-19:30 - ужин (дома).

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» рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

Рецепт приготовления витаминного отвара из шиповника:

15 г сухих плодов шиповника (на 1 человека) промывают в холодной воде, раздавливают, заливают стаканом кипятка и кипятят в эмалированной по суде в течение 10 минут при закрытой крышке. Затем отвар настаивают 3-4 часа, процеживают, дают пить по 1 стакану в холодном или горячем виде (можно добавить сахар). Содержание витамина С в стакане отвара составляет 100 мг. Хранить отвар можно не более 2 суток.



6. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.