



## Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

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

**Мы, родители, в ответственности за то, как организовано питание наших  
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.*

*4. Следует употреблять йодированную соль.*

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

*6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.*

*7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.*

*8. 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.*

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