

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ О НЕОБХОДИМОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствие многих заболеваний.

Мы, родители, ответственны за то, как организовано питание наших детей.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты.
2. Ежедневно рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
3. 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.
4. **Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.**

Учащиеся в первую смену в 7ч.30 мин.-8ч.30 мин. должны получать завтрак (дома перед уходом в школу), в 11-12 ч.- горячий завтрак в школе, в 14ч30мин.-15ч30 мин.- после окончания занятий -обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19ч-19ч30 мин.- ужин (дома).

Учащиеся во вторую смену в 8ч.-8ч30 мин.- должны получать завтрак (дома), в 12ч30 мин.-13 ч.- обед (дома, перед уходом в школу), в 16ч.-16ч30 мин.- горячее питание в школе (полдник), В 19ч30 мин-20ч-ужин (дома).

Посещение детьми групп продленного дня может быть разрешено только при организации для них двухразового или трехразового питания в зависимости от времени пребывания в общеобразовательном учреждении).

Следует употреблять йодированную соль.

Для обогащения рациона питания школьника витамином С рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.