

# ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ.

*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 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—7:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе в 14:30—15:30 - после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).  
учащиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (дома), 12:30—13:00 - обед (дома, перед уходом в школу) в 16:00—16:30 —горячее питание в школе (полдник), в 19:30- 20:00-ужин (дома).
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.

*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 гневe, 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;
- еда 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.

**а также...**

умеренность.

четырёхразовый приём пищи.

разнообразие.

биологическая полноценность.

**Будьте здоровы!!!**