



# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

*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*

## О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА



- Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течении недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день
- 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, кисломолочные продукты, сыр-не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течении недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно
- Следует употреблять йодированную соль
- В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста
- Для обогащения рациона питания школьника витамином С рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке
- Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинских работника школа), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки