



Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний. Вы, родители, в ответе 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.
Обучающиеся в 7:00-8:00 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 09:30-10:30 – горячий завтрак в школе, в 12:00-13:00 – обед в школе (обязательно для обучающихся групп продленного дня), 16.00-17.00 полдник (дома), а в 19:00-20:00 – ужин (дома).
4. В пищу 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» рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
Рецепт приготовления витаминного отвара из шиповника: 15 граммов сухих плодов шиповника (на 1 человека) промывают в холодной воде, раздавливают, заливают стаканом кипятка и кипятят в эмалированной посуде 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.
7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у классного руководителя или фельдшера), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания 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.

Автор-составитель: Асеева Светлана Алексеевна, ЗДВР