**Памятка**

**родителям о необходимости здорового питания школьника.**

**Рекомендации школьникам.**

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, сыр — в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.  
3.     В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.  
4.     Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шипов­ника, квашенной капусты и др. продуктов богатых витамином «С»  
5.     Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.  
6.     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.  
7.     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 гневе, 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.*