



Правила здорового питания»

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*.
7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)
10.30- 11.30 горячий завтрак в школе
14.00- 15.00 обед в школе или дома
19.00- 19.30 ужин (дома)
4. В *межсезонье* (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать *витаминно-минеральные комплексы*, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
5. Прием пищи должен проходить в *спокойной обстановке*.
6. Если у ребенка имеет место *дефицит или избыток* массы тела, необходима консультация врача для *корректировки* рациона питания.
7. Рацион питания школьника, занимающегося *спортом*, должен быть *скорректирован* с учетом объема физической нагрузки.

Знаете ли вы, что...?

- Питание школьника должно быть сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие белки, жиры и углеводы, аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

- Необходимые продукты для полноценного питания школьников:

1. **Белки.** Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

2. **Жиры** также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

3. **Углеводы** необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб или вафельный хлеб, крупы, картофель, мёд, сухофрукты, сахар.

4. Витамины и минералы.

Продукты, богатые витамином А: морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: зелень петрушки и укропа, помидоры, черная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень, яйца, пророщенные зёрна пшеницы, овсяная и гречневая крупы .

Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.

- В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие. Вода, хоть и не является продуктом питания, но составляет около шестидесяти процентов от общей массы организма. Школьнику необходимо ежедневно потреблять порядка полутора-двух литров воды.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

