** Здоровое питание школьника**

**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.**

***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.***

***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.***