|  |
| --- |
| **МБОУ Тацинская СОШ№3****Памятка для родителей Здоровое питание****Памятка №1****«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. 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. 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)** 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 ежедневный прием отвара шиповника. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке. Если у  ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания. Рацион  питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки. |
|  |