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***.

***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)

1. Следует употреблять ***йодированную соль***.
2. В ***межсезонье*** (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать ***витаминно-минеральные комплексы***, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
3. Для обогащения рационно питания школьника ***витамином «С»*** рекомендуем ежедневный прием ***отвара шиповника***.
4. Прием пищи должен проходить в ***спокойной обстановке***.
5. Если у  ребенка имеет место ***дефицит или избыток*** массы тела, необходима консультация врача для ***корректировки*** рациона питания.
6. Рацион  питания школьника, занимающегося ***спортом,*** должен быть ***скорректирован*** с учетом объема физической нагрузки.

БУДЬТЕ  ЗДОРОВЫ !!!