**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.**