**ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ.**

***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 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.  
   учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе в14:30—15:30 - после окончания занятий — обед в школе(обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).  
   учащиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (дома), 12:30—13:00 - обед (дома, перед уходом в школу) в 16:00—16:30 —горячее питание в школе (полдник), в 19:30- 20:00-ужин (дома).
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.

*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 овощии фрукты;
* есть3—4 разав день;
* не есть перед сном;
* не есть копчёного, жареногои острого;
* не есть всухомятку;
* меньше есть сладостей;
* не перекусывать чипсами, сухарикамии 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.

**а также…**  
умеренность.  
четырехразовый приём пищи.  
разнообразие.  
биологическая полноценность.

**Будьте здоровы!!!**