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. 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. 3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся должны получать завтрак в школе с 09:00—10:00, обед - в 12:00—14.00, полдник с 15.00.-15.30, ужин с 16.00.-17.00.
4. 4. Следует употреблять йодированную соль.
5. 5. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминноминеральные 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 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.