Памятка для родителей «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.

▪ Для детей, посещающих ГПД (группу продленного дня), обязательно предусматривается двухразовое или трехразовое питание (в зависимости от времени пребывания в школе-интернате).

▪ 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.