

## 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 - 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:

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 горячий завтрак в школе

14.00- 15.00 обед дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

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.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОМА

Дети в возрасте от 8 до 12 лет уже в состоянии принимать самостоятельные решения, однако опыт, полученный дома, по-прежнему оказывает наибольшее влияние на их поступки и будет иметь для них большое значение на протяжении всей жизни. Вы можете помочь им в формировании привычки к здоровому питанию, пользуясь следующими основными рекомендациями:

- всегда держите какие-то здоровые продукты питания в холодильнике, в буфете, на кухонном столе;
- убеждайте детей личным примером: дети лучше всего запоминают то, что происходит в реальной жизни;
- помните, что завтрак – самый важный из всех приемов пищи; если вам утром не хватает времени, может быть стоит положить на стол что-то к завтраку – например, фрукты и хлопья – с вечера;
- поощряйте детей участвовать в планировании завтрака и его приготовлении; это очень поможет им в дальнейшем правильно определиться с питанием самостоятельно;
- старайтесь, когда это возможно, принимать пищу вместе, всей семьей; вовсе необязательно устраивать «семейный» обед; совместные завтраки, полдники и просто перекусы не менее важны;
- если ваш ребенок привередлив в еде или просто не любит есть, постарайтесь особенно не переживать по этому поводу; предложите несколько вариантов здоровой пищи на выбор
- и дайте ребенку решить, что и сколько съесть; некоторые дети должны видеть новые продукты много раз, прежде чем они их попробуют
- старайтесь в каждый прием пищи включать продукты, по крайней мере, из трех, если не из четырех пищевых групп; это не значит, что

Полноценное и правильно организованное питание- необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний. Вы, родители, в ответствии за то, как организовано питание ваших детей.

## ВЫБОР ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

### Здоровые напитки

Если дети хотят пить, вода – лучший выбор. Молоко и фруктовый сок (с 100%-м содержанием сока) также полезны для здоровья, однако фруктовые соки содержат большое количество натурального сахара и не могут заменить молоко или воду. Больше двух раз в день детям пить сок не следует.

### Здоровой пищи

Дети в 4-7 классах должны есть понемногу, но часто, чтобы поддерживать свою активность на протяжении всего дня. Им полагается ежедневное трехразовое питание с двумя или тремя перекусами, куда входят:

- две порции (каждая размером с колоду карт) мяса или альтернативных продуктов, таких как бобы, тофу или чечевица;
- три или четыре порции молочных продуктов, таких как молоко, йогурт, нежирный сыр или витаминизированные соевые напитки;