

## **Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний**

Мы, родители, в ответственности за то, как организовано питание наших детей.

### **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 – 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 четырех раз в день. Учащиеся должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу в 7-9 часов), с 9:15 до 11:30 – горячий завтрак в школе, в 13:10—15:00 – после окончания занятий – обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 – 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 тяжелой 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 копчёное, жареное и острое;  
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. А также Умеренность. Четырёхразовый приём пищи. Разнообразие. Биологическая полноценность.

**Будьте здоровы!!!**

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Чувашской Республике –Чувашии в г.Новочебоксарске»