**Информация для родителей о здоровом питании школьника.**

 Рекомендации школьникам**.**

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, сыр — в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.

 3. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

 4. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить

ежедневный прием отвара шиповника, квашенной капусты и др. продуктов богатых витамином «С»

 5. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

 6. 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.

 7. 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 всухомятку

Не есть копчёного, жареного и острого; 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..