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.
  - завтрак (дома, перед уходом в школу)
  - горячий завтрак (в школе)
  - обед (в школе или дома)
  - ужин (дома)
- Следует употреблять йодированную соль.
- В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- 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.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!