**Памятки родителям о необходимости здорового питания 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 копчёного, жареного и острого;
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.

[Питание школьников – здоровое питание.](https://schoole3.02edu.ru/docs/976080/)

 [Открыть](https://schoole3.02edu.ru/meal/pamyatki-roditelyam-o-neobhodimosti-zdorovogo-pitaniya-shkolnika-rekomendacii-shkolnikam/)  [Скачать](https://schoole3.02edu.ru/upload/iblock/9f2/r9mp77e0bqwj1rt9w6ir2z41nitgg41i/informacija_dlja_roditelej_6-min.pdf) (Размер 282 Kb)  Тип файла: pdf

[Порядок предоставления родителями (законным представителями) сведений о состоянии здоровья ребенка и организация специализированного питания для детей в нем нуждающихся](https://schoole3.02edu.ru/docs/976069/)

 [Открыть](https://schoole3.02edu.ru/meal/pamyatki-roditelyam-o-neobhodimosti-zdorovogo-pitaniya-shkolnika-rekomendacii-shkolnikam/)  [Скачать](https://schoole3.02edu.ru/upload/iblock/083/4g62hjt05vl84c8r4zso7s10wthrdixw/o_porjadke_predostavlenija_informacii_roditeljami.pdf) (Размер 191 Kb)  Тип файла: pdf

[Министерство образования и науки Республики Башкортостан направило рекомендации (чек-лист) по родительскому контролю за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях и дальнейшему использованию в работе. Чек-лист](https://schoole3.02edu.ru/docs/976064/)

 [Открыть](https://schoole3.02edu.ru/meal/pamyatki-roditelyam-o-neobhodimosti-zdorovogo-pitaniya-shkolnika-rekomendacii-shkolnikam/)  [Скачать](https://schoole3.02edu.ru/upload/iblock/cac/hlh9zevy1z91uh1um6zo6mvd94rfwosk/%D0%A7%D0%B5%D0%BA-%D0%BB%D0%B8%D1%81.pdf) (Размер 807 Kb)  Тип файла: pdf

[Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника](https://schoole3.02edu.ru/docs/976058/)

 [Открыть](https://schoole3.02edu.ru/meal/pamyatki-roditelyam-o-neobhodimosti-zdorovogo-pitaniya-shkolnika-rekomendacii-shkolnikam/)  [Скачать](https://schoole3.02edu.ru/upload/iblock/022/7omg6tpbreed66od98e9liyfjz3px7go/%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC.pdf) (Размер 242 Kb)  Тип файла: pdf