Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.

1. 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 4 раз в день

4. Учащиеся в первую смену в 7:30-8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00-12:00 - горячий завтрак в школе, в 14:30-15:30 - после окончания занятий - обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00-19:30 - ужин (дома).

5. Учащиеся во вторую смену в 8:00-8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30-13:00 - обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00-16:30 - горячее питание в школе (полдник), в 19:30-20:00-ужин (дома).

6. Следует употреблять йодированную соль.

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

8. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шипов­ника.

9. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

10. 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.

11. 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.

· 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. А также

· Умеренность.

Четырехразовый приём пищи.

Разнообразие.

Биологическая полноценность.

