

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 — 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. 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). 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). Для детей 6-летнего возраста в образовательном учреждении рекомендуется предусматривать трехразовое питание (горячий завтрак, обед и полдник или завтрак, второй завтрак, обед). Посещение детьми групп продленного дня может быть разрешено только при организации для них двухразового или трехразового питания (и зависимости от времени пребывания в образовательном учреждении).

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.

Рецепт приготовления витаминного отвара из шиповника: 15 г сухих плодов шиповника (на 1 человека) промывают в холодной воде, раздавливают, заливают стаканом кипятка и кипятят в эмалированной посуде в течение 10 минут при закрытой крышке. Затем отвар настаивают 3-4 часа, процеживают, дают пить по 1 стакану в холодном или горячем виде (можно добавить сахар). Содержание витамина «С» в стакане отвара составляет около 100 мг. Хранить отвар можно не более 2 суток.

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.