

## **Рекомендации родителям по здоровому питанию обучающихся.**

**Здоровое питание** - питание, создающее условия для полноценного здорового физического и интеллектуального развития.

**Общая задача рекомендаций:** организовать достойное здоровое питание детей в школе при участии родительского контроля, плюс провести информирование как детей, так и родителей о принципах здоровой пищи с целью того, чтобы аналогичное питание было организовано у школьника дома.

Здоровое питание предусматривает профилактику вредных пищевых привычек, таких как чрезмерное потребление сахара и соли, легких углеводов, предпочтение в еде кондитерским изделиям, сладкой выпечке, колбасным изделиям, а также продолжительные перерывы между приемами пищи.

**Количество приемов пищи в школе следующее:**

- нахождение ребёнка до 6-ти часов в школе - 1 приём пищи (завтрак или обед) в зависимости от смены.
- нахождение ребёнка более 6-ти часов в школе - не менее 2х приемов пищи (завтрак и обед или обед и полдник) в зависимости от смены.

**Наиболее предпочтительные продукты для питания детей дома.**

№ п/п	Группа витаминов	Указание продуктов, в которых они содержатся
1	Железо (входит в состав гемоглобина)	Печень; говядина, желток, зелень (шпинат, салат, петрушка), помидоры, яблоки и т.д.
2	Соли натрия и калия (регуляторы воды в тканях)	Картофель; капуста, морковь, чернослив
3	Витамин В1 (участвует в белковом обмене) при недостатке могут наблюдаться повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость)	Горох, фасоль, мясо, яйца, молоко, хлеб грубого помола (ржаной пшеничный) и пр
4	Витамин А (имеет большое значение для растущего организма)	Масло, сливки, рыбий жир, икра, сельдь, яичный желток
5	Витамин Д (участвует в минеральном обмене, способствуя правильному отложению солей в костях)	Печень рыб и животных, сельдь, желток, рыбий жир, сливочное масло и др.
6	Закладывают иммунитет ребёнка.	Сезонные ягоды и фрукты, овощи