



Памятка родителям



Не стоит давать детям в школу :

Сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:

Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).



ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ



- Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.





Правильное питание – залог здоровья!

Для поддержания здоровья человека большую роль играет рациональное и сбалансированное питание.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

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



Питаться школьник должен 4-5 раз в день

- Первая смена:
- 7:30—8:30 завтрак
 - 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе
 - 14:30—15:30 — обед в школе или дома
 - 19:00—19:30 — ужин (дома)



- Вторая смена:
- 8:00—8:30 — завтрак (дома),
 - 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу)
 - 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)
 - 19:30- 20:00-ужин (дома)



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



Необходимо использовать йодированную соль