**Памятка «Здоровое питание для школьника»**

**Пирамида здорового питания** - есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо; - обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка; - выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков; - в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином; - большое место должны занимать продукты, богатые белком: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа; - до 50% должно быть сырых овощей и фруктов; Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора. Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов. Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты. Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше. Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

 **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:** 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, в14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома). Следует употреблять йодированную соль. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке. 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 тяжѐлой 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 всѐ должно быть в меру; Пища должна быть разнообразной; Еда должна быть тѐплой; Тщательно пережѐвывать пищу; Есть овощи и фрукты; Не есть перед сном; Не есть копчѐного, 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. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!