*Памятка 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*.**

***7.30- 8.00 завтрак* (дома, перед уходом в школу)**

***10.30- 11.30 горячий завтрак* в школе**

***14.00- 15.00 обед* в школе или дома**

***19.00- 19.30 ужин* (дома)**

**Для детей посещающих ГПД (группу продленного  дня) обязательно предусматривается *двухразовое или трехразовое питание* (в зависимости от времени пребывания в школе).**

1. **Следует употреблять *йодированную соль*.**
2. **В *межсезонье* (осень - зима, зима - весна) ребенок должен получать *витаминно-минеральные комплексы*, рекомендованные для детей соответствующего возраста.**
3. **Для обогащения рационного питания школьника *витамином «С»* рекомендуем ежедневный прием *отвара шиповника*.**
4. **Прием пищи должен проходить в *спокойной обстановке*.**
5. **Если  у  ребенка имеет  место  *дефицит или избыток* массы тела, необходима консультация врача для *корректировки* рациона питания.**
6. **Рацион  питания школьника, занимающегося *спортом,*  должен быть *скорректирован* с учетом объема физической нагрузки.**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в Богучанском районе.

663430, Красноярский край, с. Богучаны, ул. Перенсона, 2 А,

тел/факс 8 (391-62) 21-160, 8 (391-62) 22-576, E-mail: boguhcany@ 24.rospotrebnadzor.ru