**Рекомендации родителям о правильном питании школьников**

В режиме младшего школьника должно сохраняться 5-разовое питание. Старшеклассники могут переходить уже на 4х-разовый прием пищи. Важно, чтобы ребенок не отказывался от обязательного горячего завтрака в школе, который должен проводиться после 2-го или 3-го урока.



*1.* ***Разнообразьте рацион школьника***

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия.

2. Овощи, фрукты, ягоды.

3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.

4. Молочные продукты, сыры.

5. Жиры, масла, сладости ( сладости не в большом количестве ).

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп.



*2.* ***Сбалансируйте питание***

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.



***3.Продукты, которые нельзя употреблять школьникам***

* чипсы,
* изделия быстрого приготовления ( фаст фуд), грибы
* квас, натуральный кофе, сладкие газированные напитки,
* кремовые изделия и все продукты, содержащие синтетические красители, ароматизаторы, подсластители, усилители вкуса, консерванты,
* мороженое,
* консервы непромышленного изготовления.

