



- ✓ 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.
- ✓ **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.
- ✓ Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
Завтрак (дома, перед уходом в школу).
Обед (в школе или дома).
Ужин (дома).
- ✓ Следует употреблять йодированную соль.
- ✓ В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- ✓ Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуется ежедневный прием отвара шиповника.
- ✓ Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
- ✓ Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
- ✓ Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ!

- Перед едой обязательно вымой руки.
- Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левшей - наоборот).
- Когда ешь ножом и вилок - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левшей - наоборот).
- Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай с закрытым ртом.
- Во время еды не крутись и не размахивай руками.
- Не разговаривай во время еды.
- Испачканные руки и рот вытирай салфеткой.
- После еды скажи: «СПАСИБО».



Правила приема пищи:

1. **Не принуждать.** Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребёнок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть чего – то определённого, - значит, не нужно именно этого. Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания». Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
2. **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить – и никогда больше.
3. **Не ублажать.** ЕДА – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьётесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
4. **Не торопить.** Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна.
5. **Не отвлекать.** Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
6. **Не потакать,** но понять. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченной дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергии.
7. **Не тревожиться.** Никакой тревоги и беспокойства по поводу того, сколько поел ребёнок. Следите больше за качеством пищи.

Будьте Здоровы!