**«Питание и здоровье ребенка»**

(памятка для родителей)

***Человек голодный ни на что не годный***

**Основные принципы рационального питания:**

1.Соответствие калорийности пищевого рациона суточным  энергетическим затратам.

2.Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.

3.Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).

4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).

5. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

**Рекомендуемый вариант режима питания школьника**

**Часы приема пищи**

**7.00 - 7.30**

**10.00-10.15**

**13.00-13.30**

**16.00-16.15**

**19.00-19.30**

**Никогда:**

- Не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.

-  Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.

-  Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

**«Мудрые мысли о питании»:**

***• Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно.***

***•  Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко.***

***•  Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты.***