**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

1. ***Ешь разнообразные пищевые продукты!*** Ежедневный рацион 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 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. ***Питайся  не менее  4 раз в день!*** 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  или дома, а в 19:00-19:30 — ужин (дома).
4. ***Употребляй йодированную соль!***
5. В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шипов­ника.
7. ***Принимай пищу в спокойной обстановке!***
8. ***Не переедай!***
9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.
10. 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.

