

Памятка для родителей и учащихся

Правила здорового питания:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты.
2. Ребенок должен питаться не менее 4-х раз в день.
3. Следует употреблять йодированную соль.
4. В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать витамины.
5. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- когда нет чувства голода.
- при сильной усталости.
- при болезни.
- перед началом тяжелой работы.
- при перегреве и сильном ознобе.
- когда торопитесь.
- нельзя никакую пищу запивать.

Рекомендации:

1. В питании все должно быть в меру.
2. Пища должна быть разнообразной.
3. Есть овощи и фрукты.
4. Не есть всухомятку.
5. Меньше есть сладкого.
6. Не перекусывать чипсами, сухариками.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!