**Необходимо всегда помнить о режиме питания.** Не все школьники строго соблюдают режим питания. Иногда увлёкшись занятиями или игрой, они часто пропускают время приёма пищи. Это нарушает работу желудочно-кишечного тракта, препятствует выработке и упрочению условных рефлексов, что ухудшает переваривание, и усвоение съеденной пищи. Часто, проголодавшись и не дожидаясь обычного часа обеда или ужина на ходу перекусывают что-нибудь (поп-корн, шоколад, чипсы, газировку). Это также неприемлемо, так как съеденная при этом пища недостаточна, чтобы полностью удовлетворить возникшую к этому времени потребность в еде и “перебивает аппетит”. *Используйте время большой перемены в школе для полноценного горячего завтрака! Будьте разборчивы к буфетной продукции! Во время приёма пищи не отвлекайтесь на посторонние игры, разговоры, чтение, телевизионные передачи, компьютер. При таких условиях пища хуже усваивается (*тормозится *выделение пищеварительных соков). Семейные ужины - лучшее время для общения с семьёй!*

***Правильное питание – важный составляющий компонент сохранения и укрепления здоровья.***

****

****

**info@niigd.ru**

**ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Министерства Здравоохранения Российской Федерации**

**НИИ ГИГИЕНЫ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

****

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

**В СЕМЬЕ**

**Москва**

**2024**

**зДОРОВОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ**

– важный фактор здорового

 **развития и роста ребёнка**

Каждый ребёнок должен знать о пользе здоровой пищи и уметь выбирать полезные продукты, которые необходимы ему каждый день: *молоко, кефир, творог, простокваша, йогурт, овсяные хлопья, рис, ядрица, масло растительное, сыр, хлеб, рыба, мясо, яйца, яблоки, лимоны, морковь, капуста, картофель, огурцы, соки, кабачки*. Эти продукты должны входить в рацион семейного питания ежедневно и в достаточных количествах. Школьникам необходимы свежие фрукты и овощи – источники минеральных солей, витаминов, клетчатки и других необходимых пищевых веществ. Рацион должен быть разнообразным и вкусным.

**Режим питания школьника:**

 Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Укорочение или удлинение интервалов между едой часто приводит к нарушению аппетита.

Частые приемы пищи более 4-5 приёмов в сутки, через 4 часа могут приводить к снижению аппетита, редкие приемы пищи - к большим объемам и растяжению желудка.

**Оптимальное время для приёма пищи:**

Завтрак дома – 7.30 – 8.00

Горячий завтрак

в школе - 11.00 – 11.30

Обед дома - 14.30 – 15.00

Полдник - 16.30 – 17.00

 Ужин - 19.00 – 19.30

*Учащимся второй смены* лучше завтракать в 8 часов, обедать в 12.30, в 16.30 - горячий приём пищи в школе, ужин дома с семьёй в 20.00 часов.

Если горячий завтрак в школе по какой-то причине невозможен, его можно заменить на молочно-фруктовый (молоко, йогурт, булочка, сыр, фрукты).

Питание в школе желательно сочетать с домашним семейным питанием, чтобы рацион не был однообразным, недостаточным и соблюдался принцип преемственности питания в школе и дома.

**Помни о пользе завтрака!**

**Завтрак** должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное.

***Варианты рекомендуемых блюд для детей на завтрак:***

1. *Каша геркулесовая, молочная с фруктами или ягодами*
2. *Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами.*
3. *Каша пшённая молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом яблоком или изюмом*
4. *Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами*
5. *Яичница, омлет с сыром, мясом, зелёным горшком или овощами*
6. *Сырники творожные со сметаной или вареньем*
7. *Ленивые вареники с ягодами или фруктами*
8. *Творожная запеканка с шоколадным соусом*
9. *Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами.*

**Пирамида правильного питания:**

