**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

1.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.

2.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.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.  
Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу),  в11:00—12:00 — горячий зав­трак в школе, в 14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).  
 4. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

5.Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

6. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

