**Правильное питание - ключ к здоровью и успеху ребенка**

**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.

**4.** В пищу следует употреблять 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» рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

**7.** Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

**8.** Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

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

Ребенок в школе проводит основную часть дня. Во многих школах в настоящее время уделяется большое внимание организации правильного питания школьника.

Формирование здорового образа жизни детей – задача совместная и дошкольных и школьных учреждений, и, конечно, семьи. ЗОЖ – «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.