

## Правила здорового питания для школьников

1. Правильный режим питания - **5-6 раз** в день **небольшими порциями**.
2. **Соблюдение баланса между поступлением и расходом энергии.** Калорийность рациона школьника должна быть следующей:
  - 7 - 11 лет – 2100 ккал
  - 11-14 лет – 2300 (девочки) и 2500 (мальчики)
  - 14-18 лет – 2500 (девушки) и 2900 (юноши)
3. Сбалансированное питание: **соотношение** между белками, жирами и углеводами должно быть **1:1:4**.
4. **Ежедневно - не менее 400 г овощей и фруктов**, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения. Помните, что овощи и фрукты не только обеспечивают организм некоторыми витаминами, минеральными веществами и пищевыми волокнами. Наличие в них органических кислот улучшает всасывание железа из других продуктов, способствуя предотвращению анемии.
5. **Ежедневно - молоко и молочные продукты.** Именно в детском возрасте закладывается «здоровье» костей, а без молока и молочных продуктов обеспечить это «здоровье» представляется затруднительным. Не следует забывать и том, что молоко может утолять жажду и прекрасно заменять сладкие газированные напитки.
6. Высокобелковые продукты животного происхождения (**мясо, птица, рыба, яйца**) - необходимы для нормального роста и развития детей; отдавайте предпочтение блюдам из мяса и рыбы в натуральном виде, а не колбасам и консервам.
7. Используйте **только йодированную соль**. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (бг) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и переработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах.
8. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, употребление сладостей - **не более 1-2 конфеты или 3-4 печенья в день**.
9. Не рекомендуются: **сладкие батончики, газированные напитки, чипсы** – факторы риска развития сахарного диабета, ожирения и других болезней!
10. Соблюдайте основные правила личной гигиены, условий и сроков хранения пищевых продуктов и готовых блюд - это поможет избежать пищевых отравлений!