**Памятка**

***«Правильное Питание»***

Сегодня дети, которые питаются только здоровой пищей, к сожалению, - большая редкость. Подавляющее большинство школьников даже не задумываются о том, что подрывают свое здоровье, употребляя разнообразные чипсы, сухарики, сладкие газированные напитки, печенье, шоколадные батончики, различные фаст-фуды.

В последние годы на фоне неблагоприятных показателей социально-экономического положения общества продолжает ухудшаться состояние их здоровье.

Культура питания является важной составляющей здорового образа жизни ребенка. Важную роль в формировании основ культуры питания играют родители, являющиеся для своих детей образцом для подражания.

**Продумайте режим питания**

Режим питания – кратность (частота) приёмов пищи в течение суток, определённые интервалы между ними и правильное распределение суточного рациона.

* *Время приёмов пищи* – человеку важно питаться в одно и то же время. Последний приём пищи не должен быть позднее, чем за 3 часа до сна.
* *Количество приёмов пищи* – оптимальным является 4 - 5 разовое питание.
* *Интервалы между приёмами пиши* – 3 – 4 часа.
* *Приём пищи должен проходить в спокойной обстановке*.

**Типовой режим питания школьников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Часы приёма пищи** | **Вид и место приёма пищи** |
| 07.30-08.00 | Завтрак дома |
| 10.00-10.30 | Горячее питание в школе |
| 13.00-14.00 | Обед в школе |
| 16.00-16.30 | Полдник |
| 19.00-19.30 | Ужин дома |

Типовой режим питания может меняться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков, а также от индивидуальных психофизиологических особенностей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Нельзя!** | **Последствия** |
| Допускать длительные перерывы в приёме пищи, например 6-7 часов. | Через несколько недель у ребёнка начнётся головокружение, появятся вялость, слабость, станет труднее учиться. |
| Жадно набрасываться на еду, плохо её пережёвывать. | Появится сильная резь в животе, тошнота и даже рвота, а впоследствии – заболевания пищеварительной системы. |
| Употреблять высококалорийные продукты при больших умственных нагрузках. | Ожирение. |

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**