1. Не забывайте про завтрак!
2. Питайтесь по режиму, никогда «не перекусывайте»!
3. Принимайте пищу 4-5 раз в день (каждые 2,5–3 часа)!
4. Небольшими порциями (объем пищи 250–300 мл (1 стакан)!
5. Принимайте в пищу овощи, фрукты и ягоды!
6. Ограничьте потребление сахара, сладостей!
7. Тщательно пережевывайте пищу!
8. Не ешьте, если нет чувства голода!
9. Не переедайте, ощущение сытости приходит через 15-20 минут после еды!
10. Пейте чистую воду не менее 2 л в день!
11. Не пейте воду во время еды!
12. Не ешьте вредные продукты!
13. Ужинайте не позднее, чем за 3–4 часа до сна!

ПАМЯТКА

Правила здорового питания

Режим питания школьника зависит от времени обучения:

I смена	**II смена**
1 завтрак 7.00-7.30	завтрак 8.00
2 завтрак 10.30-11.00	обед 12.30
Обед 14.00-15.00	полдник 15.00
Ужин 19.00-20.00	ужин 20.00-20.30

Калорийность рациона ребенка должна покрывать его суточный энергетический расход (умственные и физические нагрузки):

-2-4 фрукта (по 150-200гр каждого);

-3-5 овощей (по 200гр каждого);

-1 яйцо;

-200гр мяса или 80гр рыбы;

-50 гр. злаков, крупы;

-100-150 гр хлеба;

-молоко, творог, сыр, сметана;

-сливочное масло-10гр.

Избегайте употребление вредных продуктов:

1. Пищевые добавки
2. Консерванты, ароматизаторы
3. Жевательная резинка
4. Газированная вода
5. Картофель фри, чипсы, сухарики
6. Острые и жареные блюда
7. Копчености, сосиски, фастфуды
8. Кетчуп, майонез, уксус

Пирамида правильного питания:

1. **Цельнозерновые продукты (крупы, хлеб из цельных злаков)**
2. **Овощи, фрукты, ягоды (свежие, сушеные, замороженные, соки)**
3. **Мясо, рыба, яйцо, молочные продукты**
4. **Сахар, соль, сладости, жир**

Учащиеся 2 «Б» класса
Гимназии №3 г. Перми