**ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
(Памятка для школьника)**

  Роспотребнадзор напоминает, что правильное питание очень важно для гармоничного роста и развития организма детей, и рекомендует придерживаться простых правил.

**1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой**.  
Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.  
   **2.Соблюдайте правильный режим питания**

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.  
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).  
   **3.Не пропускайте приемы пищи.** Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и (или) обед. Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).  
Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

**4. Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки**

- Соблюдайте режим питания - не реже 5 раз в день (основные приемы пищи - завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи - второй завтрак, полдник и второй ужин).  
- Не переедайте на ночь - калорийность ужина не должна превышать 25% от суточной калорийности.  
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).  
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запечённым, пассированным и припущенным блюдам.

- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.  
- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).  
- Сократите до минимума потребление продуктов - источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

**5.Мойте руки перед каждым приемом пищи.**

- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.