**Памятка для родителей: что нужно знать о питании школьника**

Составными частями здорового питания обучающихся являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания.

 В соответствии с вышеуказанным нормативным документом для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительный полдник. При круглосуточном пребывании должен быть предусмотрен не менее чем пятикратный прием пищи. За 1 час перед сном в качестве второго ужина детям дают стакан кисломолочного продукта (кефир, ряженка, йогурт). Для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд. Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключать продукты с раздражающими свойствами. Ежедневно в рацион питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

**Завтрак** должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

**Обед** должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашенной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.   
        **В полдник** рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.  
        **Ужин** должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель).Дополнительно рекомендуется включать качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема.   
        **Не допускаются** для реализации в школьных буфетах и столовых любые пищевые продукты домашнего (непромышленного) изготовления, кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты), грибы и продукты (кулинарные изделия) из них приготовленные, сырокопченые мясные изделия и колбасы, жареные во фритюре пищевые продукты и изделия, квас и газированные напитки, жевательная резинка, карамель, в том числе леденцовая, паштеты, блинчики с мясом и с творогом, первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления, кофе и энергетические напитки.

**Рекомендуемый ассортимент** пищевых продуктов для реализации: фрукты, бутилированная негазированная питьевая вода, чай, какао-напиток, соки, молоко и молочные напитки стерилизованные, хлебобулочные изделия, сыры сычужные для приготовления бутербродов, орехи (кроме арахиса), сухофрукты, печенье, вафли, пряники, зефир, шоколад.   
        **Что дать ребенку с собой в школу?**

Каким бы питательным не был завтрак дома, до обеда ребенок все равно проголодается. А что такое **голод для школьника**? Это дефицит глюкозы, углеводов, полезных веществ, т.е. проблема с усвоением учебного материала, плохое самочувствие, усталость.   
        Чтобы обеспечить организм необходимой энергией до обеда, с собой ребенку можно дать очищенную небольшую морковку, яблоко, огурец, смесь сухофруктов с орехами, цельнозерновой хлеб или булочку из муки грубого помола с сыром. Можно положить маленькую шоколадку весом 25 гр. И не забудьте бутылочку с негазированной питьевой водой.