



2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.

Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

4. В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминноминеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

5. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

6. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

7. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

