

## Правильный режим питания школьника стоит составлять с учетом смены обучения.

Если ребенок ходит на занятия с утра и до обеда, то целесообразно устраивать:

- 1 завтрак в районе 7.00;
- 2 завтрак в школьной столовой в 11.00;
- обед дома – 14.00 – 14.30;
- ужин целесообразно устраивать за пару часов до сна, приблизительно в 19.00.

Если учеба школьника проходит во вторую смену, то:

- завтрак должен проходить в 8.00;
- обед в 12.30;
- полдник в школьной столовой в 15.00;
- ужинать оптимально в 19.00.

Оптимально, когда промежутки между приемами еды составляют меньше 4 – 5 часов, поскольку такой режим обеспечивает оптимальное усвоение и переваривание еды.

Родителям стоит осознавать, что здоровый образ жизни ребенка состоит из тех же принципов, из которых строится здоровый образ жизни семьи.

Ребенок может достичь любых целей и высот, однако ему необходимо помочь, объяснить и научить простой истине: здоровое питание — здоровая жизнь. Конечно это не единственная составляющая успешной жизни, однако пренебрежение ею ставит все под угрозу.

■ Где искать витамины?			
Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка	
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы	
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло	
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.	
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина	
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло	
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты	
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко	
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица	



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430590  
Владелец Козырев Кирилл Анатольевич  
Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025