

## **«10 правил здорового питания детей Севера»**

**(рекомендации по организации питания для школьников и их родителей)**

1. Питание детей, проживающих на Крайнем Севере, должно быть разнообразным и калорийным, богатым белками, жирами, клетчаткой, витаминами и микроэлементами.
2. Нужно несколько раз в день есть разные овощи и фрукты.
3. Надо есть кашу, которая содержит много клетчатки.
4. Каждый день следует включать в рацион молочные продукты (молоко, кефир, творог, сыр, йогурт).
5. Чаще есть морепродукты (морская рыба, креветки, морская капуста).
6. Ограничить употребление поваренной соли.
7. Ограничить употребление сахара (сладости, кондитерские изделия, сладкие напитки).
8. Питаться 4-5 раз в сутки, употреблять теплую пищу не реже 3 раз в день.
9. Стараться употреблять в пищу цельнозерновой хлеб.
10. Пить достаточное количество воды.

В любом случае, количество энергии, которую мы получаем с пищей, должно соответствовать количеству энергии, которую мы тратим в течение дня.

Автор-составитель: Комиссаров Степан 4 «А» класс