**Правила здорового питания для детей и подростков**

**1. Питание должно быть максимально разнообразным.**

**2. Приемы пищи должны быть 4-5 кратными в течение дня (каждые 3-3,5 часа). Оптимально, если в одно и то же время.**

**3. Ежедневно в рационе должны присутствовать молоко и молочнокислые продукты, но не более 200 мл в сутки. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.**

**4. Овощи и фрукты должны быть на столе ежедневно.**

**5. Ограничить количество употребляемой соли.**

**6. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.**

**7. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.**

**8. Отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным, тушенным**

**9. Формировать у детей приверженность к здоровому образу жизни.**

**10. Сбалансированный рацион питания должен состоять из разнообразных, правильно подобранных и приготовленных продуктов.**

