**Школьникам: правила здорового питания**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах напоминает, что правильное питание очень важно для гармоничного роста и развития организма, и рекомендует придерживаться простых правил.

**1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой.**

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2. **Соблюдайте правильный режим питания.**

Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи. Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3. **Не пропускайте приемы пищи.**

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.

4. **Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки.**

Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин). Не переедайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности. Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли – до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.

**5. Мойте руки**

Мойте руки перед каждым приемом пищи.

Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.