

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Горячий завтрак в школе

Бутерброд с отварным мясом или сыром, йогурт, рогалики, гиронки, булочки, сырники, запеканки, овощи и фрукты. Для упаковки школьного завтрака можно использовать пластиковые судочки или пищевую пленку.

10-15%

10:00 – 11:00

Завтрак дома

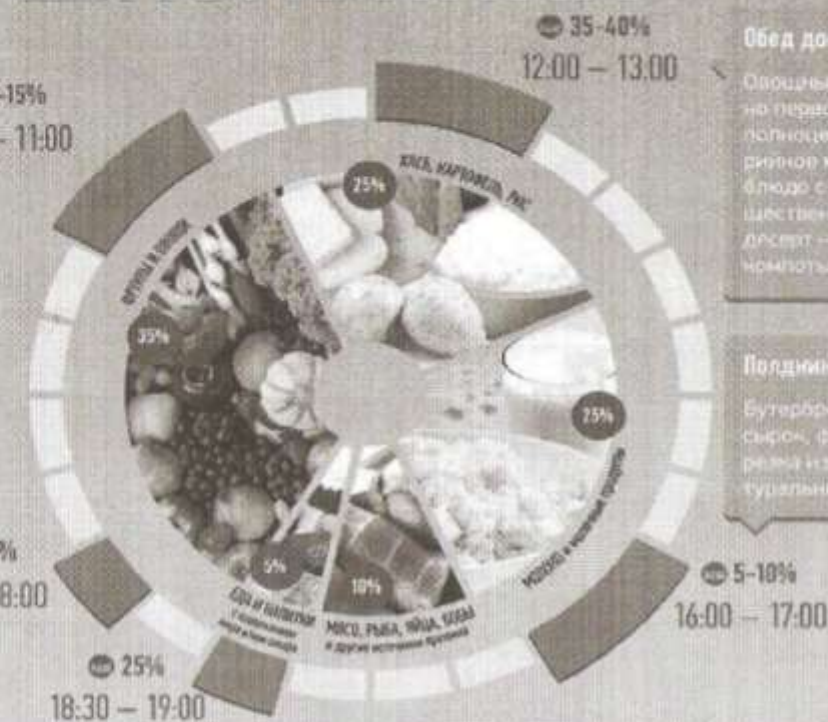
Обязательно горячее блюдо – каша, творожная запеканка, омлет, вареные яйца. В качестве питья желательно горячее молоко или кофеинный напиток на молоке, чай. Хорошее дополнение к завтраку – свежие фрукты или овощи.

25%

7:30 – 8:00

Не следует!

- Ставить на стол сразу много еды;
- Давать с собой в школу продукты, которые быстро портятся, или которые трудно есть (булочки лавашки), равно как и сладости – ребенок, почувствовав первый голод, немедленно закусит сладким;
- Разрешать ребенку есть, от нечего делать, пить горячие напитки;
- Заканчивать прием пищи сладким (выступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения);
- Запивать пищу;
- Есть при перегреве на солнце и сильном ознобе или при сильной усталости. Перекусывать чипсами, сухариками.



35-40%
12:00 – 13:00

Обед дома или в школе

Овощные салаты, обязательно на первом горячее блюдо, полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На десерт – сок, фрукты, компоты.

Полдник школьника

Бутерброд, твороженный сыр, фруктовый салат, нарезка из сырых овощей. Напиток – сок, чай, кисель.

5-10%

16:00 – 17:00

Ужин

- Творог, блюда из творога, творог с фруктами;
- Омлет, овощи в фритате;
- Овощные смеси, пюре, рагу, запеканки, котлеты, голубцы и зразы из овощей, овощи с рисом, гречкой или рыбой, овощи в супе;
- Овощные салаты с маслом;
- Личные фрукты, ягоды, груши;
- Первые молочнокислые продукты – кефир, йогурт, бифидок, ацидофиллин, сыр.

Самые вредные продукты для детей

Чипсы, фастфуд (беляши, хачапури, картошка-фри), чипсы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара, кофе и энергетические напитки.

Этих продуктов в дневном рационе ребенка должно быть не более:

- 5-6 ч. ложек сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелек
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафли
- 50 г торта
- 1-2 ст. ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

занимается спортом

+400 ккал

7-10 лет

2600 ккал

14-17 лет

2900 ккал

Продукты (граммы)	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юношк.	14-17 лет Девушк.
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Сырники, омлет	25	30	35	30
Макаронь	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ. КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМЬ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ.

